Ayuda Polar Team²

Sisukord

Introducción ... 1

Primeros pasos ... 1

Acerca de la ayuda ... 1

Resistencia al agua ... 2

Productos Sanitarios Para Uso Professional ... 2

Artículos de entrenamiento ... 2

Reparaciones ... 2

Bluetooth ... 2

Guía rápida ... 3

Guía rápida ... 3

Requisitos del PC ... 3

Hardware ... 4

Luces y sonidos ... 4

Asistente ... 7

Instrucciones de cuidado y mantenimiento ... 15

Hardware ... 16

Hardware ... 16

Unidad central ... 16

Cargador ... 20

Transmisores y cintas ... 21

Adaptador USB Bluetooth (Dispositivo USB) ... 23

Modo no seguro de los transmisores ... 24

Cómo... 25

Software 38

Presentación del Software 38

Menú principal 39

Calendario de entrenamiento 55

Entrenamiento online 69

Registro de la sesión de entrenamiento 73

Informes de entrenamiento 79

Cómo... 82

Software del PDA 132

Introducción al software del PDA 132

Requisitos del PDA 133

Instalación del software del PDA 134

Software del PDA 134

Ajustes 137

Cómo... 140

Resolución de problemas 155

Resolución de problemas 155

Conexiones 156

Entrenamiento online 159

Sport Zones 162

Training Computer 162

Transferencia 163

Transmisores 164

Dispositivo USB 168

Glosario 169

Precauciones 170

Minimizar los posibles riesgos 170

Información de seguridad importante 172

Unidad central 172

Dispositivos alimentados con corriente alterna 173

Dispositivos alimentados mediante baterías 174

Dispositivos inalámbricos 174

Todos los dispositivos 174

Información sobre normativas 175

Unidad central 175

Transmisores 177

Cargador 180

Especificaciones técnicas 182

Transmisor 182

Especificaciones técnicas de la radiofrecuencia 183

Garantía y limitación de responsabilidades 183

Garantía internacional de Polar Team^2 Pro 183

Limitación de responsabilidades 184

AYUDA POLAR TEAM²

Introducción

¡Bienvenido a Polar Team²! Team² es un sistema versátil que permite planificar las temporadas de su equipo, supervisar el entrenamiento y analizar los datos recopilados.

Team² incluye software para PC y PDA. El software para PC sirve para planificar, registrar y almacenar, mientras que el software para PDA permite supervisar el entrenamiento en vivo.

Le recomendamos que lea atentamente todos los apartados de este manual antes de empezar a utilizar su sistema Team². Es la forma más sencilla de aprender a utilizar con eficiencia y aprovechar toda la versatilidad del sistema Team² en su trabajo como entrenador. Si prefiere una guía más visual, ejecute el tutorial de Team², que encontrará en el software para PC (**Ayuda** > **Tutorial**).

Primeros pasos

1. Instale el software para el PC desde el DVD.
2. Configure el sistema y el software.
3. Proporcione los transmisores a los jugadores.
4. Empiece a entrenar y realice un seguimiento en vivo de las frecuencias cardiacas.
5. Analice los datos.
6. Realice los informes y el seguimiento pertinentes.

Acerca de la ayuda

La ayuda se divide en 5 categorías principales: **Guía rápida**, **Hardware**, **Software**, **Software del PDA** y **Resolución de problemas**.

La Guía rápida ofrece información básica sobre el producto. Le recomendamos que lea como mínimo la Guía rápida antes de empezar a utilizar su sistema Team². Las instrucciones de la Guía rápida y, en particular, del Asistente sólo ofrecen una introducción inicial al software. Lea la sección de la ayuda dedicada al software para más información sobre cómo utilizarlo.

La sección Hardware ofrece información sobre el hardware incluido en el sistema Team².

La sección Software ofrece información sobre el software para PC que se ha instalado en su ordenador. El software Team² es el corazón del sistema Team². En esta sección encontrará información sobre todas las características y funciones del software. Consulte la sección *Cómo...* si necesita instrucciones para utilizar las funciones más comunes.

La sección Software del PDA ofrece información sobre el software incluido que se puede instalar en un PDA.

La sección Resolución de problemas le ofrece ayuda de primera mano si tiene un problema con el hardware, el software del PC o el software del PDA.

Para encontrar la información que necesite rápidamente, utilice la función de *Búsqueda* (vaya a la pestaña **Buscar**).

Resistencia al agua

El hecho de que un producto sea resistente al agua significa que puede lavarse y que puede soportar sin problemas gotas de sudor, de lluvia, etc. Sin embargo, no se puede utilizar para nadar.

Productos Sanitarios Para Uso Professional

El uso profesional de un producto implica que el fabricante, el distribuidor y el usuario final se rijan por los estándares más estrictos.

Artículos de entrenamiento

Para más información sobre los aspectos psicológicos y otras características de los productos Polar, visite la Colección de artículos sobre el entrenamiento de Polar.

Reparaciones

Su sistema Polar Team² ha sido diseñado para ayudarle a alcanzar sus objetivos personales de condición física, indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante las sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines. Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente en un centro de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro. Registre su producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor sus necesidades.

Bluetooth

Polar Team² utiliza comunicación inalámbrica Bluetooth entre los transmisores Polar Team² y la unidad central Polar Team². Bluetooth es la tecnología más fiable y segura para transmitir datos en vivo en la industria actual de los instrumentos deportivos.

Guía rápida

Guía rápida

Ésta es la Guía rápida de Polar Team². Por favor, lea detenidamente la Guía rápida antes de empezar a trabajar con su sistema Team². La guía rápida proporciona información básica acerca del Team². Las instrucciones de la Guía rápida y, en particular, del Asistente sólo ofrecen una introducción inicial al software. Para obtener instrucciones sobre el software como tal, lea la sección dedicada al software.

- Requisitos del PC
- Hardware
- Luces y sonidos
- Asistente
- Instrucciones de cuidado y mantenimiento

Requisitos del PC

Para que su sistema Team² funcione correctamente y sin dificultades, su PC deberá tener la potencia suficiente. Además de los requisitos indicados a continuación, le recomendamos que actualice los controladores del sistema, especialmente los del adaptador Wi-Fi. Visite la página web del fabricante de su adaptador Wi-Fi para encontrar la última versión de los controladores.

Los requisitos mínimos del sistema son los siguientes:

- Procesador a 1,6 GHz
- 1 GB de RAM
- 1 GB de memoria disponible en el disco duro
- Conexión inalámbrica (IEEE802.11b o más actual)
- Sistema operativo: Microsoft Windows XP, Vista o 7

Los requisitos recomendados son los siguientes:

- Procesador a 2 GHz
- 2 GB de RAM
- 1 GB de memoria disponible en el disco duro
- Conexión inalámbrica (IEEE802.11b o más actual)
- Sistema operativo: Microsoft Windows XP, Vista o 7

Hardware

Además del software para su ordenador, el sistema Polar Team² está formado por los siguientes componentes: Para más información, consulte la sección Hardware.

- Unidad central
- Cargador
- Transmisores y bandas
- Dispositivo USB

Luces y sonidos

La unidad central y los transmisores informan al usuario de su estado mediante una serie de luces y sonidos.

Unidad central

Luz	Función
Indicador de carga	**Luz verde encendida:** el cable de alimentación está conectado y/o la batería está llena. **Luz roja encendida:** queda poca batería y se está cargando. **Luz roja intermitente cada 5 segundos:** queda poca batería y no se está cargando. **La luz roja parpadea durante 3 segundos y la unidad se para automáticamente:** se ha agotado la energía de la batería.

Indicador de encendido	La unidad central está encendida.
Azul 1	La unidad central está a punto para ser utilizada. Tarda aproximadamente 1 minuto en encenderse. En las unidades centrales secundarias, es el único indicador que se enciende cuando la unidad central está a punto para ser utilizada. Recuerde que la unidad central principal también debe estar encendida y a punto para ser utilizada.
Azul 2	El PC está conectado a la unidad central y el software se está ejecutando.
Azul 3	Hay como mínimo un transmisor conectado a la unidad central mediante Bluetooth.
Azul 4	Se enciende en la unidad central principal cuando hay como mínimo una unidad central secundaria conectada a la principal.

RECUERDE:

- El indicador de Bluetooth no es una luz, sólo una etiqueta.

Transmisores

A continuación se describen las luces y los sonidos que aparecerán durante el entrenamiento.

Luz/Sonido	**Función**
El LED verde parpadea con la frecuencia cardíaca.	El transmisor detecta la señal de frecuencia cardíaca y está listo para empezar a registrarla.
El LED rojo parpadea con la frecuencia cardíaca.	El transmisor detecta la señal de frecuencia cardíaca y está listo para empezar a registrarla. Queda poca memoria o poca energía en la batería.
Sonido de inicio de grabación: un pitido.	El transmisor empieza a registrar datos.
El LED verde parpadea cada 3 segundos.	El transmisor está grabando.
Sonido de parada de grabación: dos pitidos.	El transmisor deja de registrar datos.
El LED rojo parpadea dos veces cada 5 segundos durante 30 segundos. Sonido de parada de grabación.	La grabación no se puede iniciar porque queda demasiada poca memoria o la batería está demasiado descargada.
El LED rojo parpadea dos veces cada 5 segundos durante 10 minutos. Sonido de parada de grabación.	La grabación se ha detenido porque la memoria del transmisor está llena o la batería está vacía.

A continuación se describen las luces y los sonidos que podrá ver y oír durante la carga o en el momento de insertar un transmisor en el cargador.

Luz/Sonido	Función
El LED rojo está encendido durante 5 segundos. Un sonido corto.	El transmisor está correctamente colocado en el cargador y en modo seguro.
El LED rojo parpadea cada 5 segundos.	El transmisor se está cargando.
El LED verde parpadea cada 10 segundos.	La batería del transmisor está llena.
El LED verde está encendido.	El usuario puede activar la conexión entre un nuevo transmisor y el sistema y activar el número del transmisor al configurar nuevos transmisores en el sistema.
El LED rojo está encendido durante 5 segundos. Tres sonidos cortos.	El transmisor está correctamente colocado en el cargador, pero está en modo no seguro. No se podrán transferir datos mientras el transmisor esté en modo no seguro. Para poder transferir datos del transmisor al PC o cambiar los ajustes del transmisor, active el modo seguro sacando el transmisor del cargador y volviéndolo a introducir transcurridos 3 o más segundos. Only one sound should be heard.

Asistente

El Asistente se ejecuta automáticamente cuando el software Team² se utiliza por primera vez. El Asistente le guiará paso a paso por el proceso introductorio. Antes de poder utilizar el software Team², deberá instalarlo en su PC.

Si desea volver a ejecutar el Asistente en otro momento, saque todos los transmisores del sistema siguiendo las instrucciones, cierre el software y vuelva a ejecutarlo. El Asistente se ejecutará automáticamente.

- Es posible salir del Asistente en cualquier momento haciendo click en el botón **Cancelar**.

- También es posible saltar de un paso a otro haciendo click en los botones **Siguiente** y **Atrás**.

RECUERDE: Estas instrucciones sólo son válidas para el asistente de inicialización que se ejecuta cuando el software Team² se utiliza por primera vez. Para obtener instrucciones sobre el resto del software, consulte el capítulo dedicado al software.

Bienvenido (primer paso)

El primer paso le ayudará a conectar el hardware correctamente. Siga las instrucciones detalladas a continuación y las que aparecen en pantalla. Si hace click en los números de los pasos resaltados, aparecerán animaciones de ayuda en el cuadro que hay a la derecha de la lista.

1. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central.

2. Conecte la primera (o única) unidad central al PC mediante el cable de red.

3. Encienda la primera (o única) unidad central. Espere hasta que se iluminen (1) y (2) (aprox. min).

4. Enchufe el cable de alimentación al cargador.

5. Introduzca los transmisores (1-10) en el cargador. Espere hasta (3) que se encienda en la unidad central.

6. Conecte el dispositivo USB al PC.

Vaya al siguiente paso haciendo click en **Siguiente**.

RECUERDE:

- Introduzca los transmisores en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. El LED debe estar al lado de la R del logotipo de Polar.

- Cuando el transmisor se inserta correctamente en el cargador, el LED rojo se enciende durante 5 segundos. Al mismo tiempo, podrá escuchar un sonido breve.

- Es importante que el dispositivo USB se configure en el sistema durante la ejecución del Asistente. Si se saltase este paso, el dispositivo USB no funcionaría. Si quiere saber qué hacer si no ha configurado el dispositivo USB en el sistema durante la ejecución del Asistente, consulte Cómo configurar el dispositivo USB.

- **No instale los controladores del dispositivo USB desde el CD incluido.** El dispositivo USB sólo funcionará con el software Team² si no se instalan los controladores.

En caso que ya haya instalado los controladores, siga las instrucciones que encontrará en el capítulo dedicado a la resolución de problemas.

Equipo (segundo paso)

En el segundo paso se le pide que cree el primer equipo y que complete la información de dicho equipo. También podrá importar la información de un equipo guardada en otro software anterior de Polar haciendo click en el enlace que hay en la parte inferior de la ventana. Es posible importar información compatible almacenada en las aplicaciones *Polar Precision Performance* y *Polar ProTrainer*.

1. Indique el nombre del equipo en el campo **Nombre**. El nombre por defecto es *Mi equipo*.

2. Añada el logotipo o escudo del equipo (en formato .jpg) haciendo click en **Haga click aquí para agregar un logotipo**. Este paso es opcional.

3. Introduzca información detallada del equipo en el campo **Datos del equipo**. Este paso es opcional.

Vaya al siguiente paso haciendo click en **Siguiente**.

RECUERDE:

- Podrá quitar el logotipo o escudo que haya añadido haciendo click en **Eliminar logotipo**, en la parte inferior de la ventana del Asistente.

- Si importa la información de un equipo guardado en otro software de Polar, todos los datos (incluyendo la información sobre los jugadores) se importarán al sistema.

Sport Zones (tercer paso)

En el tercer paso se le pide que especifique las Sport Zones de su equipo. Las Sport Zones muestran cómo se divide el ejercicio en las diferentes zonas de intensidad. Podrá usar los ajustes predeterminados o modificar las Sport Zones para adaptarlas al entrenamiento del equipo.

Las Sport Zones pueden basarse en tres métodos de cálculo diferentes. El Asistente le permite escoger entre dos de estos métodos: la frecuencia cardíaca máxima del jugador (% de FCmáx) y los valores de umbral del jugador. La tercera opción sería la reserva de frecuencia cardíaca (% de FCR), que se puede seleccionar desde el menú Preferencias, una vez completado el Asistente.

1. Seleccione el método de cálculo en el que desee que se basen las Sport Zones.

2. Los ajustes de las Sport Zones se pueden cambiar después de seleccionar el método de cálculo. Los ajustes aparecen en el lado derecho de la ventana del Asistente.

Vaya al siguiente paso haciendo click en **Siguiente**.

Frecuencia Cardíaca Máxima del jugador (% de FCmáx)

Si selecciona la frecuencia cardíaca máxima del jugador como método de cálculo, las Sport Zones, que podrá determinar el usuario, se especifican en forma de porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima del jugador. Dado que las zonas se basan en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima del jugador, son individuales para cada jugador. Sin embargo, estos mismos porcentajes se utilizarán para todo el equipo.

Valores de umbral del jugador

Si selecciona los valores de umbral del jugador como método de cálculo, las Sport Zones se basarán en los valores de umbral de los jugadores, que se determinan en los ajustes de los jugadores. Cada jugador tiene un valor de umbral superior (anaeróbico) y valor de umbral inferior (aeróbico). El entrenador podrá determinar en cuántas pulsaciones diferirán las zonas de umbral superior e inferior de los valores de umbral superior e inferior del jugador. Las variancias serán las mismas para todos los miembros del equipo. Los valores de umbral permiten analizar el entrenamiento de manera más personalizada.

RECUERDE:

- Los ajustes por defecto pueden restaurarse haciendo click en el enlace **Restaurar configuración predeterminada** de la parte inferior de la ventana.

- Podrá agregar más Sport Zones haciendo click en el enlace **Agregar Sport Zone** de la parte inferior de la ventana.

Actividades (cuarto paso)

En el cuarto paso, deberá definir las actividades que realizará su equipo durante los entrenamientos. Puede escoger un color diferente para cada actividad. De este modo, podrá visualizar con mayor claridad el calendario de entrenamiento de su equipo.

Hay tres tipos de actividad diferentes: *Intermitente*, *Continuo* y *Fuerza*. El tipo indica la dureza de la actividad de entrenamiento. El tipo de actividad que seleccione afecta a los cálculos de la carga de entrenamiento y el tiempo de recuperación. Seleccione los tipos con cuidado y, de este modo, los cálculos serán más precisos.

Ejemplos de actividades de entrenamiento:

Continuo	**Intermitente**	**Fuerza**
Natación	Fútbol	Gimnasio
Andar	Hockey sobre hielo	Body Pump
Esquí	Correr cuesta arriba/cuesta abajo	
Patinar	Rugby	
Correr	Esquí alpino	

1. Indique las actividades de entrenamiento de su equipo y seleccione los tipos en el menú desplegable.

2. Seleccione un color para cada actividad haciendo click en el cuadro de color que hay al final de cada línea de actividad de entrenamiento. Si cada actividad o prueba tiene su propio color, le resultará más fácil visualizar el calendario de entrenamiento de su equipo. Las actividades aparecerán en el calendario en forma de cuadros de color.

Vaya al siguiente paso haciendo click en **Siguiente**.

RECUERDE:

- Las actividades de entrenamiento se pueden modificar una vez finalizado el Asistente.

- Es posible añadir actividades de entrenamiento haciendo click en el enlace **Agregar actividad de entrenamiento** de la parte inferior de la ventana.

- Podrá agregar nuevas actividades de entrenamiento una vez finalizado el Asistente.

- Se pueden eliminar actividades de entrenamiento haciendo click en el enlace **Eliminar** que hay al final de la línea de cada actividad de entrenamiento.

Jugadores (quinto paso)

En el quinto paso se le pedirá que introduzca la información de sus jugadores. También podrá importar la información de los jugadores de otro software anterior de Polar haciendo click en el enlace de la parte inferior de la ventana. La información se importará jugador por jugador. Es posible importar información compatible almacenada en las aplicaciones *Polar Precision Performance* y *Polar ProTrainer*.

1. Introduzca el nombre y otra información del primer jugador.

2. Haga click en el enlace **Agregar jugador** que hay debajo de la lista de jugadores.

3. Introduzca el nombre y otra información del segundo jugador.

4. Repita los pasos anteriores hasta que haya añadido todos los jugadores que desee agregar.

Vaya al siguiente paso haciendo click en **Siguiente**.

RECUERDE:

- Los valores psicológicos se calculan automáticamente al seleccionar la fecha de nacimiento del jugador. Sin embargo, estos valores automáticos pueden modificarse.

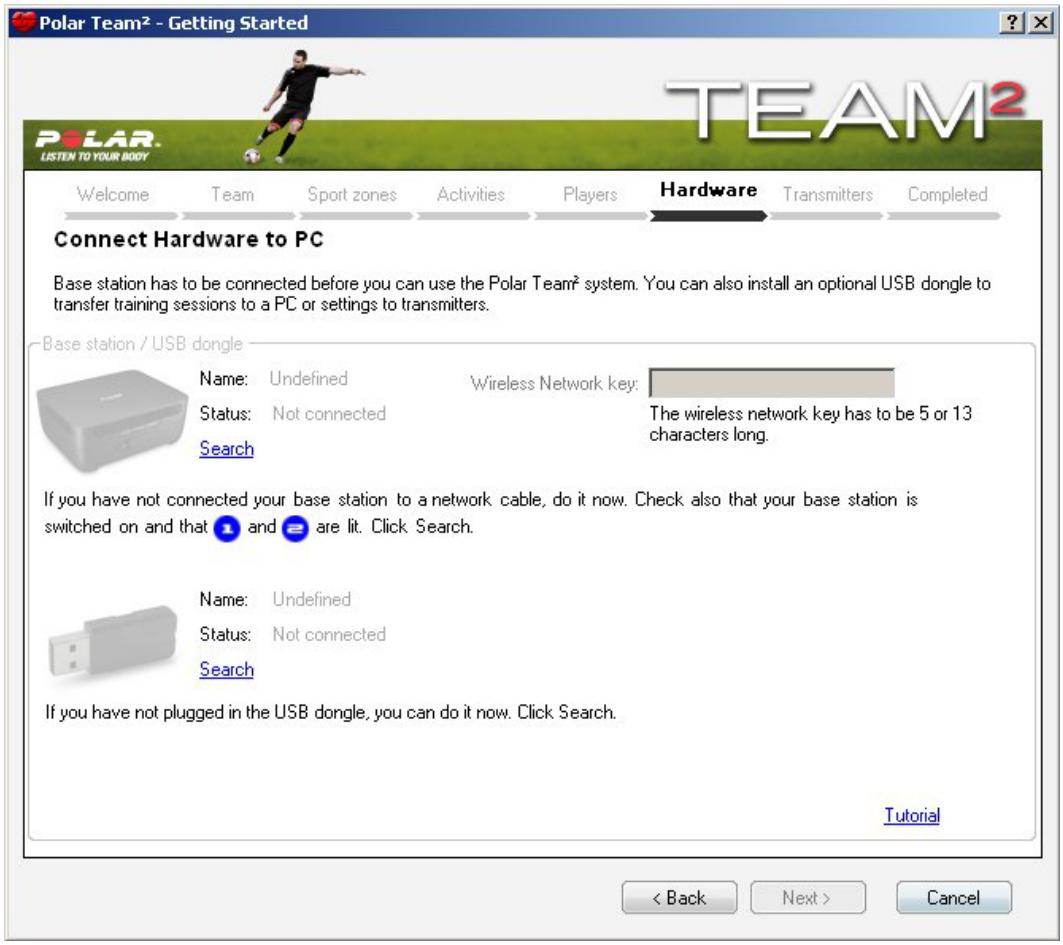
- Es posible eliminar jugadores de la lista. Haga click en el jugador que desee eliminar de la lista y, a continuación, haga click en el enlace **Eliminar** que hay en la parte inferior de la ventana del Asistente.

Hardware (sexto paso)

Para asegurarse de que el hardware de su sistema Team² esté correctamente conectado, haga lo siguiente.

1. Compruebe que haya conectado la unidad central al PC con el cable de red y que las luces 1 y 2 de la unidad central estén encendidas.

2. Haga click en el enlace **Buscar** que hay debajo de la imagen atenuada de la unidad central.


Polar Team² - Getting Started
TEAM2
Welcome
Team
Sport zones
Activities
Players
Hardware
Transmitters
Completed
Connect Hardware to PC
Base station has to be connected before you can use the Polar Team² system. You can also install an optional USB dongle to transfer training sessions to a PC or settings to transmitters.
Base station / USB dongle
Name: Undefined
Status: Not connected
Search
Wireless Network key:
The wireless network key has to be 5 or 13 characters long.
If you have not connected your base station to a network cable, do it now. Check also that your base station is switched on and that and are lit. Click Search.
Name: Undefined
Status: Not connected
Search
If you have not plugged in the USB dongle, you can do it now. Click Search.
Tutorial
< Back
Next >
Cancel

Si la conexión está preparada, la imagen dejará progresivamente de aparecer atenuada.

3. Seleccione una clave de red inalámbrica (contraseña Wi-Fi) e introdúzcala en el campo de entrada **Clave de la red inalámbrica**.

4. Si no ha conectado el dispositivo USB, hágalo ahora. Espere unos segundos y haga click en el enlace **Buscar** que hay debajo de la imagen del dispositivo USB.

Polar Team² - Getting Started
TEAM²
Welcome
Team
Sport zones
Activities
Players
Hardware
Transmitters
Completed
Connect Hardware to PC
Base station has to be connected before you can use the Polar Team² system. You can also install an optional USB dongle to transfer training sessions to a PC or settings to transmitters.
Base station / USB dongle
Name: 1712120092
Status: Connected
Wireless Network key: polar
The wireless network key has to be 5 or 13 characters long.
Base station and USB dongle connected. Click Next to proceed.
Name: Cubix
Status: Connected
Connected
Tutorial
< Back
Next >
Cancel

Vaya al siguiente paso haciendo click en **Siguiente**.

RECUERDE:

- Siga las instrucciones en pantalla al seleccionar la clave de la red inalámbrica.

- **No instale los controladores del dispositivo USB desde el CD incluido.** El dispositivo USB sólo funcionará con el software Team² si no se instalan los controladores. En caso que ya haya instalado los controladores, siga las instrucciones que encontrará en el capítulo dedicado a la resolución de problemas.

Transmisores (séptimo paso)

El Asistente empezará a buscar los transmisores. Si la búsqueda no empieza automáticamente, haga click en **Buscar**. Asegúrese de que el cable de alimentación esté enchufado al cargador y que los transmisores estén correctamente insertados en el cargador.

Espere hasta que termine la búsqueda. Después de la búsqueda, el Asistente le dirá cuántos de los 10 transmisores posibles ha encontrado. Si el Asistente no consigue encontrar todos los transmisores disponibles, compruebe que estén correctamente insertados. La forma correcta es dejando el extremo con el LED en el exterior. Oirá un breve sonido cada vez que inserte un transmisor correctamente en el cargador. Además, parpadeará una luz en los transmisores que se hayan insertado correctamente. Haga click en **Buscar** para volver a ejecutar la búsqueda.

Cuando el Asistente haya encontrado el número máximo de 10 transmisores, asigne un jugador a cada transmisor mediante el menú desplegable. Los transmisores están identificados con etiquetas numeradas. Cuando se asigna un transmisor, la letra X se añade al nombre del jugador.

Vaya al siguiente paso haciendo click en *Siguiente*.

RECUERDE:

- Podrá agregar más transmisores una vez el Asistente haya finalizado. Para más información, consulte Cómo agregar transmisores.

- Si el sistema no encontró alguno de los transmisores durante el Asistente después de intentarlo un par de veces, podrá añadirlo más tarde utilizando la función *Agregar nuevo transmisor*. Para más información, consulte Cómo agregar transmisores.

- Las asignaciones transmisor-jugador se pueden modificar una vez el Asistente haya finalizado. Para más información, consulte Cómo asignar un transmisor a un jugador.

Completado (octavo paso)

La instalación ya ha terminado. Su sistema Polar Team² está listo para ser utilizado.

Salga del Asistente haciendo click en el botón **Finalizar**.

Instrucciones de cuidado y mantenimiento

Es importante seguir las instrucciones de cuidado y mantenimiento para maximizar la vida útil del hardware Team². El sudor y la humedad pueden mantener los electrodos mojados y el transmisor activado, lo que reduce la autonomía de la batería.

Cintas de los transmisores Team²

- Lave las cintas en la lavadora a 40°C (104°F) después de cada cinco usos. Use siempre la bolsa de lavado (incluida con el Team²). **RECUERDE:** ¡Separe el transmisor de la cinta antes de lavarla!

- No use lejía ni suavizante.

- Enjuague las cintas bajo agua tibia después de cada uso.
- Guarde las cintas en la bolsa del Team², en el bolsillo correspondiente.
- Asegúrese de no guardar las cintas mojadas.

Transmisores

- Separe los transmisores de las cintas y guárdelos por separado.
- Enjuague los transmisores bajo agua tibia después de cada uso.
- No introduzca los transmisores en el cargador cuando estén mojados.
- Guarde los transmisores en el cargador.
- Si los transmisores no se utilizan a diario o se almacenen durante un período largo de tiempo, recárguelos regularmente para evitar que la batería se descargue completamente.

Cargador y unidad central

- Limpie periódicamente la unidad central y el cargador con un paño húmedo.

Hardware

Hardware

Además del software para su ordenador, el sistema Polar Team² está formado por los siguientes componentes:

- Unidad central
- Cargador
- 10 transmisores y cintas
- Dispositivo USB

Es posible adquirir más transmisores, bandas para transmisores Team² y unidades centrales adicionales por separado. El kit de transmisores también incorpora un cargador.

Unidad central

La unidad central es el dispositivo que conecta los transmisores con su PC o PDA. Un sistema Team² puede tener hasta tres unidades centrales. El número máximo de transmisores activos se determina en función del número de unidades centrales:

- una unidad central (principal): hasta 28 transmisores/jugadores online
- dos unidades centrales (unidad principal + una unidad central secundaria): hasta 56 transmisores/jugadores online
- tres unidades centrales (unidad principal + dos unidades centrales secundarias): hasta 80 transmisores/jugadores online

En lo que al hardware se refiere, la unidad central principal no difiere de las secundarias. La primera unidad central que conecte o configure en el sistema se convertirá en la unidad central principal.

Si utiliza más de una unidad central en el sistema Team², sólo la unidad central principal estará conectada al PC (ya sea por cable o mediante conexión inalámbrica). Las unidades centrales secundarias (una o dos) se conectan automáticamente a la unidad central principal mediante conexión inalámbrica en el momento de encenderlas. La luz (4) se enciende en la unidad central principal cuando hay al menos una unidad central secundaria conectada a la principal.

Panel delantero

1. Indicadores de carga y de estado (consulte el apartado Luces y sonidos)

2. Indicadores numéricos para las conexiones y un logotipo de Bluetooth (consulte el apartado Luces y sonidos)

3. Botón de encendido

4. Botón de reinicialización (rojo), puerto Ethernet y toma de conexión eléctrica debajo de la tapa

Para conectar la unidad central principal al PC

1. Encienda el PC y abra elsoftware Team².

2. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central principal. **RECUERDE** que el cable de alimentación no se puede utilizar en el exterior. Cuando utilice la unidad central fuera de un edificio, utilice la batería como fuente de alimentación.

3. Conecte la unidad central principal al PC mediante el cable de red.

4. Encienda la unidad central principal. Espere hasta que se iluminen (1) y (2) (aprox. min).

Una vez encendidas las luces (1) y (2), la unidad central principal estará lista para comunicarse con el PC.

Para cambiar el nombre de la unidad central principal

El nombre de la unidad central principal puede cambiarse. Recuerde que el nombre de la unidad central es el nombre de la red inalámbrica de la unidad central.

1. Conecte la unidad central principal al PC mediante un cable Ethernet o una conexión inalámbrica. Le recomendamos que lo conecte con un cable Ethernet.

2. Ejecute el software Team².

3. En el menú principal, seleccione **Herramientas** > **Preferencias**.

4. Seleccione la pestaña **Unidad central / dispositivo USB**.

5. Seleccione la unidad central principal de la lista de unidades centrales. **Recuerde** que si se configura una unidad central secundaria en el sistema, no se podrán modificar los ajustes de la unidad central.

6. Escriba el nombre de la unidad central en el cuadro de texto **Nombre**. Recuerde que el nombre de la unidad central es el nombre de la red inalámbrica de la unidad central.

7. Cuando haya terminado, haga click en **Guardar**.

Utilizar unidades centrales secundarias

Para que las unidades centrales secundarias funcionen, la unidad central principal debe estar encendida y conectada al PC.

1. Configure las unidades centrales secundarias en el sistema.

2. Encienda la unidad central principal y conéctela al PC y al software Team².

3. Encienda la(s) unidad(es) central(es) secundaria(s).

4. Espere hasta que se enciendan la luz (1) en la(s) unidad(es) central(es) secundaria(s) y la luz (4) en la unidad principal. Si las unidades centrales secundarias se configuran correctamente en el sistema, se conectarán automáticamente a la unidad central principal mediante conexión inalámbrica.

Información útil

- La unidad central es resistente al agua, de modo que puede utilizarse bajo la lluvia siempre que el tapón esté colocado en su lugar. Utilice siempre la conexión inalámbrica y la batería como fuente de energía cuando utilice la unidad bajo la lluvia.

- Permite realizar el seguimiento simultáneo de hasta 80 jugadores en tiempo real.

- Tecnología Wi-Fi (IEEE802.11b) permite la comunicación inalámbrica entre el PC/PDA y la unidad central.

- Tecnología Bluetooth con un alcance de 100 m (330 pies).

- Conector RJ45 para la conexión por Ethernet.

- Las unidades centrales secundarias se conectan inalámbricamente a la unidad central principal.
- Baterías recargables con una autonomía de hasta 12 horas. Tiempo de carga de 4 horas.
- Adaptador de CA incluido. Incluye cuatro tipos de enchufes diferentes para el adaptador de CA. Seleccione el enchufe adecuado en función del país y colóquelo en el adaptador.
- Temperatura de funcionamiento de -20°C (-4°F) a +60°C (+140°F).
- Es necesario utilizar el soporte al colocar la unidad central sobre suelo húmedo, como un campo de césped recién regado.
- Cuando la unidad central esté colocada en la pared, el enchufe deberá encararse hacia el suelo, especialmente en el exterior.
- Durante la carga de la batería, será necesario utilizar las patas de la unidad central, dado que la base se calienta. La parte inferior de la unidad se calienta hasta 60°C (140°F).
- Durante la carga, la temperatura máxima de funcionamiento es 45°C (113°F).
- Recomendamos colocar la unidad central 2 metros (6,5 pies) por encima del suelo para optimizar la señal.
- Compruebe el alcance de la señal si la unidad central está rodeada por elementos metálicos.
- Soporte para la pared y patas incluidos.
- Las ranuras del kit de instalación en la pared sirven para superficies de hormigón.

Cargador

El cargador se utiliza para recargar las baterías de los transmisores. El cargador sólo se puede utilizar en el interior de edificios. La transferencia de datos (ajustes de los transmisores, contenido de la memoria) entre los transmisores y el PC sólo se activa cuando los transmisores se insertan en el cargador.

Para transmitir información entre los transmisores y el PC, siga estas instrucciones:

1. Encienda el PC y abra el software Team².
2. Conecte la unidad central al PC siguiendo las instrucciones.
3. Enchufe el cable de alimentación al cargador.

4. Introduzca los transmisores en el cargador. Espere hasta (3) que se encienda en la unidad central.

Si el transmisor está correctamente insertado en el cargador, deberá escuchar un sonido breve y el LED rojo se iluminará durante 5 segundos. La barra de herramientas del software muestra, en la esquina superior derecha, cuántos transmisores hay conectados a la unidad central y/o al dispositivo USB.

Información útil

- Es posible insertar hasta 10 transmisores a la vez en el cargador.
- Los transmisores se insertan en el cargador de modo que el LED quede en el exterior. El LED se encuentra al lado de la letra R del logotipo de Polar Team².
- No resistente al agua y sólo para uso en entornos interiores.
- Adaptador de CA incluido. Incluye cuatro tipos de enchufes diferentes para el adaptador de CA. Seleccione el enchufe adecuado en función del país y colóquelo en el adaptador.
- Soporte para pared incluido.

Transmisores y cintas

El transmisor registra la información de frecuencia cardíaca y la transmite al PC mediante conexión Bluetooth. Durante el entrenamiento, los datos de frecuencia cardíaca también se pueden supervisar con una unidad de pulsera Polar. Durante el entrenamiento, el transmisor está unido a la cinta del transmisor Team², y dicha cinta está atada alrededor del pecho del deportista.

RECUERDE: Las dos áreas con electrodos del reverso de la cinta del transmisor Team² deben mojarse con agua del grifo antes de ser utilizadas.

Después de entrenar (o después de que el transmisor haya estado en modo de fuera de temporada), la información se transfiere de los transmisores al PC. Los transmisores deben introducirse en el cargador durante la transferencia de datos.

Información útil

- Batería recargable, transmisor con tecnología de comunicación magnética Polar y Bluetooth integrado.
- La batería dura hasta 80 horas (en el modo online, 24 horas).
- La recarga dura 24 horas.
- La memoria del transmisor puede registrar 48 horas de datos en modo online y hasta 360 horas de datos en modo fuera de temporada
- Las sesiones de entrenamiento que duren menos de 30 segundos no se registrarán en la memoria del transmisor.
- El alcance de la conexión Bluetooth es de 100 metros (330 pies).
- El transmisor es resistente al agua.
- Cuando el transmisor se inserta en el cargador, se activa la transferencia de datos de los transmisores al PC. Los ajustes del transmisor sólo se pueden cambiar cuando los transmisores están insertados en el cargador.

- Cuando no esté insertado en el cargador ni fijado a la cinta, el transmisor estará en el modo de hibernación.

- Si se interrumpe la transmisión de datos en el modo online, el transmisor buscará automáticamente establecer una nueva conexión.

- Por ejemplo, se pueden utilizar los siguientes modelos de Training Computer con el transmisor Team2: RS400, RS300X, AXN500 y AXN700. Encontrará la lista completa de modelos de Training Computer compatibles en la página web de Polar.

- La cinta sólo funciona con transmisores Team².

- Consulte también la sección Modo no seguro de los transmisores.

Para más información, consulte también Cómo utilizar los transmisores.

Modos Online y Fuera de temporada

El transmisor se puede utilizar en dos modos diferentes: *Online* y *Fuera de temporada*. Los datos de frecuencia cardíaca se pueden supervisar en ambos modos con una unidad de pulsera Polar.

El modo **Online** se utiliza cuando se supervisa el entrenamiento en vivo con la unidad central. En este caso, además de registrar los datos de frecuencia cardíaca, el transmisor los transfiere al PC mediante la unidad central. En el modo Online, la batería dura hasta 30 horas.

El modo **Fuera de temporada** se puede utilizar cuando el entrenamiento no se supervisa en vivo (por ejemplo, durante las semanas de entrenamiento independiente). En este caso, para ahorrar batería, el transmisor no intentará enviar datos al PC, solamente los registrará. En este modo, la batería puede aguantar hasta 250 horas. Los datos se podrán transferir al PC más tarde.

El modo se puede cambiar desde dos sitios:

- *Propiedades del equipo*: **Opciones** > **Propiedades del equipo** > pestaña **Jugadores** > pestaña **Transmisor**

- *Preferencias de Polar Team²*: **Herramientas** > **Preferencias** > pestaña **Transmisores**

Para más información sobre los ajustes del transmisor, consulte la sección dedicada al software.

Adaptador USB Bluetooth (Dispositivo USB)

El dispositivo USB se conecta a un puerto USB del PC y puede sustituir a la unidad central cuando se transmite información (ajustes del transmisor, contenido de la memoria) entre los

transmisores y el PC. Se puede transmitir información entre los transmisores y el PC mediante el dispositivo USB cuando los transmisores están insertados en el cargador. Sin embargo, no es posible supervisar la actividad de los deportistas en vivo mediante el dispositivo USB.

El dispositivo USB debe configurarse en el sistema durante la ejecución del Asistente o en otro momento; de lo contrario, no funcionará correctamente.

Información útil

- Con tecnología Bluetooth.
- **No instale los controladores del dispositivo USB desde el CD incluido.** El dispositivo USB sólo funcionará con el software Team² si no se instalan los controladores. En caso que ya haya instalado los controladores, siga las instrucciones que encontrará en el apartado de resolución de problemas.
- **RECUERDE** que, para que el dispositivo USB funcione correctamente, deberá activarse la función de detección en los ajustes de Windows.

Modo no seguro de los transmisores

Los transmisores pueden estar en modo seguro o no seguro. Básicamente, estos modos significan que:

- en modo seguro, el transmisor está oculto de los dispositivos con tecnología Bluetooth que no saben que existe, mientras que
- en modo no seguro, todos los dispositivos con tecnología Bluetooth pueden ver el transmisor.

Cómo reconocer el modo:

El transmisor estará en modo seguro si sólo se escucha un sonido corto al introducirlo en el cargador. El transmisor estará en modo no seguro si se escuchan tres sonidos cortos al introducirlo en el cargador. Consulte la sección Luces y sonidos.

Cómo cambiar el modo:

Cuando un transmisor se inserta en el cargador, el modo seguro se activa por defecto. Podrá activar el modo no seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir en menos de 3 segundos, siempre con el cargador encendido. Si quiere poner varios transmisores en modo no seguro, lo mejor es introducirlos todos en el cargador y, a continuación, desenchufar el cable de alimentación y volverlo a enchufar en menos de 3 segundos.

Uso:

Normalmente, los transmisores están siempre en modo seguro. El modo no seguro **únicamente** se utiliza cuando:

- ha cambiado la combinación de unidades centrales y es necesario sincronizar los transmisores con la nueva combinación, o
- el transmisor había estado vinculado a una unidad central y ahora está vinculado a otra.

Cómo...

Cómo conectar la unidad central al PC

La unidad central principal se puede conectar al PC con un cable Ethernet o mediante conexión inalámbrica. Cuando vaya a utilizar su sistema Team² por primera vez, la unidad central deberá estar conectada al PC mediante el cable Ethernet. La primera unidad central que conecte o configure en el sistema se convertirá en la unidad central principal.

Si utiliza más de una unidad central en el sistema Team², sólo la unidad central principal estará conectada al PC (ya sea por cable o mediante conexión inalámbrica). Las unidades centrales secundarias (una o dos) se conectan automáticamente a la unidad central principal mediante conexión inalámbrica en el momento de encenderlas. La luz (4) se enciende en la unidad central principal cuando hay al menos una unidad central secundaria conectada a la principal.

Para conectar la unidad central principal al PC

1. Encienda el PC y abra elsoftware Team².
2. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central principal. **RECUERDE** que el cable de alimentación no se puede utilizar en el exterior. Cuando utilice la unidad central fuera de un edificio, utilice la batería como fuente de alimentación.
3. Conecte la unidad central principal al PC mediante el cable de red.
4. Encienda la unidad central principal. Espere hasta que se iluminen (1) y (2) (aprox. min).

5. Si utiliza la unidad central en el sistema Team² por primera vez, asegúrese de que la unidad central principal esté configurada en el sistema. abra las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias** > pestaña **Unidad central / dispositivo USB**). La unidad central principal debería aparecer en la lista de unidades centrales. Si desea modificar los ajustes de la unidad central (el nombre o la clave de la red inalámbrica), hágalo antes de configurar las unidades centrales secundarias.

Una vez encendidas las luces (1) y (2), la unidad central principal estará lista para comunicarse con el PC.

Consulte también la sección Cómo configurar la conexión inalámbrica.

Utilizar unidades centrales secundarias

Para que las unidades centrales secundarias funcionen, la unidad central principal debe estar encendida y conectada al PC. Sólo la unidad central principal se conecta al PC: las secundarias se conectan al sistema a través de la unidad central principal.

1. Configure las unidades centrales secundarias en el sistema.

2. Encienda la unidad central principal y conéctela al PC y al software Team².

3. Encienda la(s) unidad(es) central(es) secundaria(s).

4. Espere hasta que se enciendan la luz (1) en la(s) unidad(es) central(es) secundaria(s) y la luz (4) en la unidad principal. Si las unidades centrales secundarias se configuran correctamente en el sistema, al encenderlas se conectarán automáticamente a la unidad central principal mediante conexión inalámbrica.

Cómo insertar los transmisores en el cargador

Los transmisores deben insertarse en el cargador por tres razones:

- Para recargar las baterías.

- Para transferir información de los transmisores al PC.

- Para cambiar los ajustes del transmisor (en funcionamiento/fuera de temporada).

Introducir los transmisores en el cargador:

- Los transmisores se introducen en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. El LED debe estar al lado de la R del logotipo de Polar. El cable de alimentación del cargador debe estar enchufado.

- Cuando el transmisor se inserta correctamente en el cargador, el LED rojo se enciende durante 5 segundos. Al mismo tiempo, podrá escuchar un sonido breve.

Cómo configurar unidades centrales adicionales

La primera unidad central que configure en el sistema (durante o después de la ejecución del Asistente) será la unidad central principal. Para poder utilizar más de 28 transmisores en modo online a la vez, será necesario conectar y configurar unidades centrales secundarias en el sistema Team². Podrá adquirir estas unidades centrales adicionales en forma de accesorios.

Le recomendamos que configure las unidades centrales adicionales en el sistema Team² utilizando el cable Ethernet (conexión por cable).

1. Asegúrese de que la unidad central principal esté configurada en el sistema: abra las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias** > pestaña **Unidad central / dispositivo USB**). La unidad central principal debería aparecer en la lista de unidades centrales. Si desea modificar los ajustes de la unidad central (el nombre o la clave de la red inalámbrica), hágalo antes de configurar las unidades centrales secundarias.

2. Apague la unidad central principal. No cierre el software Team².

3. Conecte el PC y la primera unidad central secundaria con el cable Ethernet.

4. Encienda la unidad central secundaria.

5. Abra las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias**) y seleccione la pestaña **Unidad central / dispositivo USB**. Haga click en el botón **Agregar** que hay debajo de la lista de unidades centrales para añadir la unidad central secundaria a la lista. **RECUERDE:** Puede que transcurra hasta 1 minuto desde el momento en que se conecte la unidad central secundaria al PC hasta que el botón **Agregar** se active.

6. Si desea configurar otra unidad central secundaria, apague la unidad central secundaria, desconecte el cable Ethernet y siga los pasos 3, 4 y 5.

7. Una vez haya instalado y configurado una o dos unidades centrales secundarias deberá sincronizar los transmisores con la nueva combinación de unidades centrales. Encontrará instrucciones detalladas en Cómo sincronizar los transmisores con las unidades centrales nuevas.

Para que las unidades centrales secundarias funcionen, la unidad central principal debe estar encendida y conectada al PC. Sólo la unidad central principal se conecta al PC: las secundarias se conectan al sistema a través de la unidad central principal. Si las unidades centrales secundarias se configuran correctamente en el sistema, al encenderlas se conectarán automáticamente a la unidad central principal mediante conexión inalámbrica.

RECUERDE: Si la unidad central ya se había configurado previamente como unidad principal o secundaria en algún sistema Team² o Cardio GX, deberá reinicializarse antes de que pueda configurarse en el nuevo sistema, ya sea como unidad central principal o secundaria. Encontrará instrucciones detalladas en Cómo reinicializar una unidad central.

Cómo introducir el dispositivo USB

Si el dispositivo USB no se ha conectado durante la ejecución del Asistente, no se podrá utilizar como opción alternativa a la unidad central, dado que el sistema Team² no reconocerá el dispositivo USB. Antes de que el dispositivo USB pueda utilizarse para transferir información de

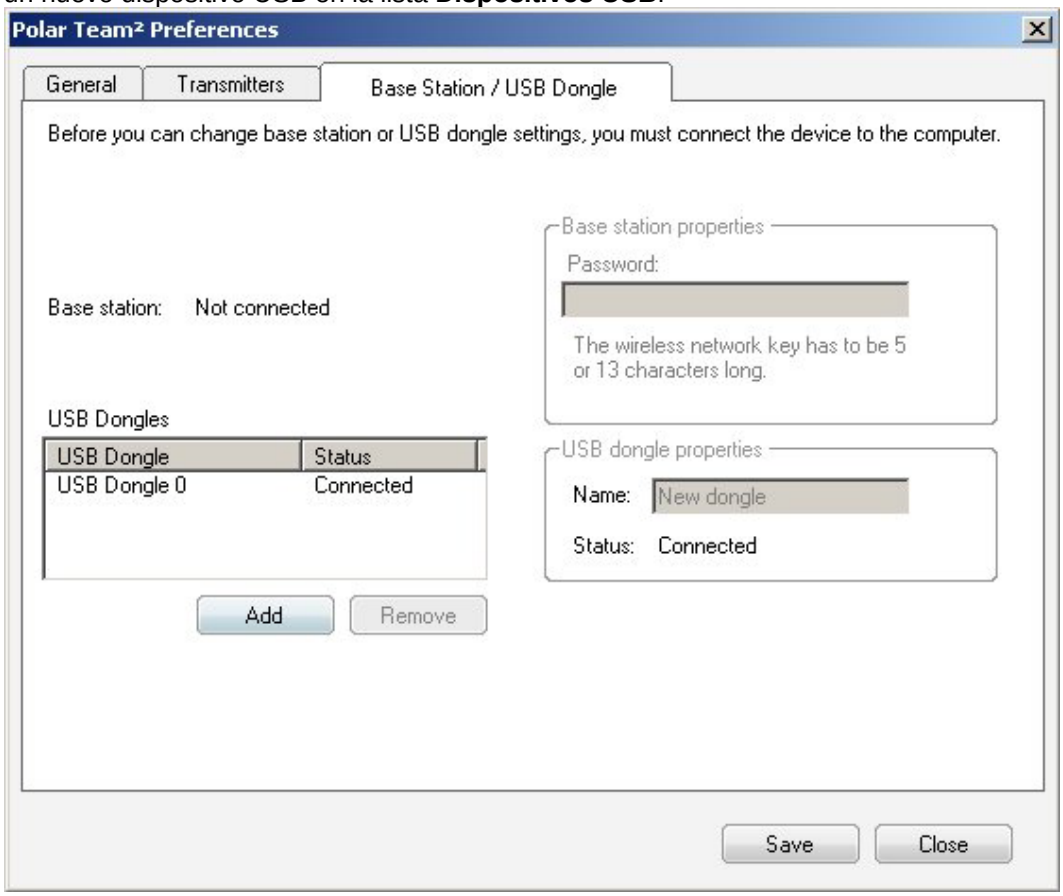
la memoria de los transmisores al PC, deberá configurarse en el sistema. Podrá hacerlo siguiendo este procedimiento:

1. Ejecute el software Team² en su PC.

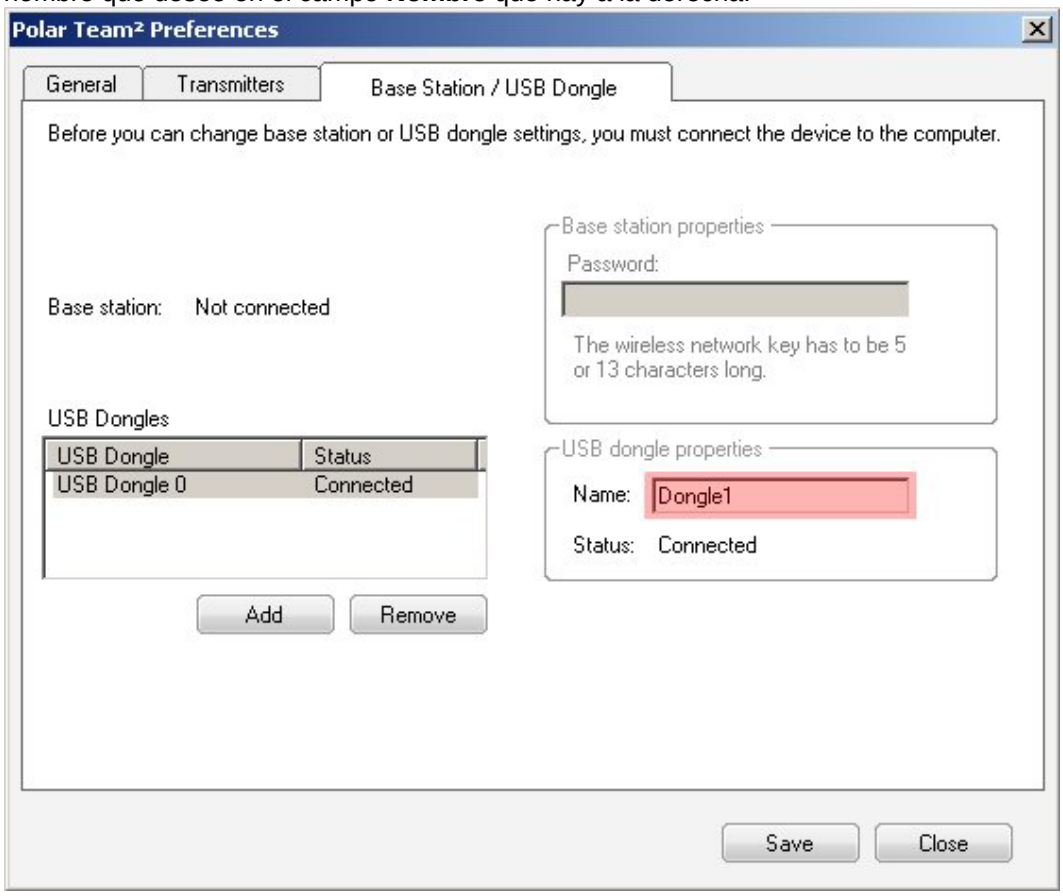
2. Conecte el dispositivo USB a un puerto USB libre.

3. Abra la pestaña la pestaña de ajustes de la unidad central / dispositivo USB en las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias** > ficha **Unidad central / dispositivo USB**).

4. Haga click en el botón **Agregar** que hay debajo de la lista **Dispositivos USB**. Aparecerá un nuevo dispositivo USB en la lista **Dispositivos USB**.



5. Para cambiar el nombre del dispositivo USB, selecciónelo de la lista e introduzca el nombre que desee en el campo **Nombre** que hay a la derecha.



6. Conecte la unidad central principal al PC mediante el cable de red.

7. Inserte todos los transmisores en el cargador y enchufe el cable de alimentación.

RECUERDE:

- **No instale los controladores del dispositivo USB desde el CD incluido.** El dispositivo USB sólo funcionará con el software Team² si no se instalan los controladores. En caso que ya haya instalado los controladores, siga las instrucciones que encontrará en el capítulo dedicado a la resolución de problemas.

Active la función de detección

Para que el dispositivo USB funcione correctamente, deberá activarse la función de detección en los ajustes de Windows. Cuando la detección está activada, el resto de dispositivos Bluetooth (como los transmisores Team²) pueden encontrar y conectarse a su PC.

1. Asegúrese de haber conectado el dispositivo USB.

2. Vaya a **Inicio** (> **Ajustes**) > **Panel de control**.

3. Haga doble click en el icono **Dispositivos Bluetooth** para abrir los ajustes de los dispositivos.

4. Abra la pestaña **Opciones**.

5. Marque la casilla **Activar la detección**.

6. Haga click en **Aceptar** para guardar los cambios y cerrar la ventana.

RECUERDE: Si no utiliza el dispositivo USB, podrá desactivar la detección desmarcando la casilla correspondiente en los ajustes.

Cómo sustituir la unidad central principal

Es posible que se vea obligado a sustituir la unidad central principal: por ejemplo, si la unidad se rompe. La unidad central principal se puede sustituir por una unidad secundaria o por otra unidad central nueva. Siga los pasos detallados a continuación para sustituir la unidad central principal de su sistema por otra.

Elimine la unidad central principal actual del sistema:

1. Abra las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias**) y seleccione la pestaña **Unidad central / dispositivo USB**.

2. Seleccione la unidad central principal de la lista de unidades centrales.

3. Haga click en el botón **Eliminar** que hay debajo de la lista de unidades centrales. Se borrará toda la lista de unidades centrales.

Reinicializar las unidades centrales:

1. Encienda la primera unidad central sin conectarla al PC. Compruebe que el resto de unidades centrales estén apagadas.

2. Espere hasta que la luz (1) se encienda en la unidad central.

3. Pulse el botón de reinicialización del panel delantero con la punta de un lápiz o de un bolígrafo. El botón de reinicialización se encuentra justo debajo de la toma de corriente de la unidad.

4. Apague la unidad central que ya ha reinicializado y encienda la segunda. Repita estos pasos hasta que se hayan reinicializado todas las unidades centrales.

Configurar la unidad central nueva:

1. Encienda el PC y abra elsoftware Team².

2. Enchufe el cable de alimentación a la nueva unidad central principal (una unidad central secundaria reinicializada o una unidad nueva). **RECUERDE** que el cable de alimentación no se puede utilizar en el exterior. Cuando utilice la unidad central fuera de un edificio, utilice la batería como fuente de alimentación.

3. Conecte la nueva unidad central al PC mediante el cable de red.

4. Encienda la unidad central principal. Espere hasta que se iluminen (1) y (2) (aprox. min).

5. Asegúrese de que la unidad central principal esté configurada en el sistema: abra las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias** > pestaña **Unidad central / dispositivo USB**). La unidad central principal debería aparecer en la lista de unidades centrales. Si desea modificar los ajustes de la unidad central (el nombre o la clave de la red inalámbrica), hágalo antes de configurar las unidades centrales secundarias.

6. Configure las unidades centrales secundarias siguiendo las instrucciones del apartado Cómo configurar unidades centrales adicionales.

7. Una vez haya configurado todas las unidades centrales en el sistema, deberá sincronizar los transmisores con la nueva combinación de unidades centrales. Encontrará instrucciones detalladas en Cómo sincronizar los transmisores con las unidades centrales nuevas.

Cómo reinicializar la unidad central

Si la unidad central ya se había configurado previamente como unidad principal o secundaria en algún sistema Team² o Cardio GX, deberá reinicializarse antes de que pueda configurarse en el nuevo sistema, ya sea como unidad central principal o secundaria.

1. Encienda la unidad central sin conectarla al PC. Compruebe que el resto de unidades centrales estén apagadas.

2. Espere hasta que la luz (1) se encienda en la unidad central.

3. Pulse el botón de reinicialización del panel delantero con la punta de un lápiz o de un bolígrafo. El botón de reinicialización se encuentra justo debajo de la toma de corriente de la unidad.

4. Repita este procedimiento con todas las unidades centrales.

5. Configúrela en el sistema como unidad central principal (más información en el apartado Cómo conectar la unidad central al PC) o como unidad central secundaria (más información en Cómo configurar unidades centrales adicionales).

Cómo configurar la conexión inalámbrica

La unidad central principal se puede conectar al PC con un cable Ethernet o por conexión inalámbrica (Wi-Fi). Encontrará las instrucciones necesarias para crear una conexión por cable entre la unidad central y el PC. Será necesario conectar por cable unidad central y PC cuando el Team² se utilice por primera vez o cuando se cambien los ajustes de la unidad central.

Si utiliza más de una unidad central en el sistema Team², sólo la unidad central principal estará conectada al PC (ya sea por cable o mediante conexión inalámbrica). Las unidades centrales secundarias (una o dos, previamente configuradas en el sistema) se conectan automáticamente a la unidad central principal mediante conexión inalámbrica en el momento de encenderlas. La luz (4) se enciende en la unidad central principal cuando hay al menos una unidad central secundaria conectada a la principal.

La conexión inalámbrica requiere que haya un adaptador Wi-Fi instalado en el ordenador.

- Clave de la red inalámbrica
- Establecer una conexión inalámbrica

Clave de la red inalámbrica

La conexión inalámbrica requiere una clave de red inalámbrica para que se pueda establecer una conexión inalámbrica segura. La conexión segura evita que algún intruso se conecte a la red inalámbrica de la estación base. La clave de la red inalámbrica se selecciona durante la ejecución del Asistente, la primera vez que se ejecuta el software Team². La clave de la red inalámbrica se puede cambiar en las preferencias. Para la clave de la red inalámbrica, la unidad central deberá estar conectada al PC (ya sea mediante un cable Ethernet o una conexión inalámbrica). Se recomienda utilizar una conexión por cable (Ethernet) al cambiar los ajustes de la unidad central.

Recuerde que la clave de red sólo es válida para la unidad central principal, haya o no más unidades. La clave de red debe cambiarse antes de registrar y configurar las unidades centrales secundarias en el sistema.

Cambiar la clave de la red:

1. Conecte la unidad central principal al PC mediante un cable Ethernet o una conexión inalámbrica. Le recomendamos que lo conecte con un cable Ethernet.

2. Ejecute el software Team².

3. En el menú principal, seleccione **Herramientas** > **Preferencias**.

4. Seleccione la pestaña **Unidad central / dispositivo USB**.

5. Seleccione la unidad central principal de la lista de unidades centrales. **Recuerde** que si se configura una unidad central secundaria en el sistema, no se podrán modificar los ajustes de la unidad central.

6. Introduzca una nueva clave de red inalámbrica en el cuadro de texto **Clave de la red inalámbrica**. La clave de red debe tener 5 ó 13 caracteres. También puede cambiar el nombre de la unidad central introduciendo el nombre que desee en el cuadro de texto **Nombre**. Recuerde que el nombre de la unidad central es el nombre de la red inalámbrica de la unidad central.

7. Cuando haya terminado, haga click en **Guardar**.

8. Elimine el perfil de red inalámbrica actual del sistema operativo del ordenador o de la configuración del software de la red inalámbrica y vuelva a crear la conexión inalámbrica con la nueva clave de red.

RECUERDE: Si ha olvidado la clave de la red inalámbrica, conecte la unidad central al PC mediante el cable Ethernet y siga los pasos del 2 al 7 de procedimiento para *Cambiar la clave de la red*.

Establecer una conexión inalámbrica

Su ordenador debería recordar los ajustes de la conexión inalámbrica, por lo que la conexión solo debe configurarse una vez. Recuerde que si cambia la clave de la red inalámbrica, deberá eliminar el perfil de red inalámbrica actual del sistema operativo del ordenador o de la configuración del software de la red inalámbrica y volver a crear la conexión inalámbrica con la nueva clave de red.

Windows XP:

1. Encienda la unidad central principal. Espere hasta que se encienda la luz 1 de la unidad central.

2. Si el adaptador inalámbrico de su PC dispone de un interruptor de encendido/apagado independiente, compruebe que esté encendido.

3. Abra las Conexiones de red seleccionando **Inicio** > **Conectar a** > **Mostrar todas las conexiones** en su PC. Otra forma de hacerlo es abriendo el *Panel del control* (**Inicio** > (**Ajustes**) > **Panel de control**) y seleccionando la opción **Conexiones de red**.

4. Si el adaptador inalámbrico está deshabilitado, haga click en el botón derecho encima de Conexión de red inalámbrica y seleccione **Habilitar**.

5. Haga click con el botón derecho en **Conexión de red inalámbrica** y seleccione **Ver redes inalámbricas disponibles**.

6. Espere unos segundos, hasta que el ordenador haya terminado de buscar las redes disponibles. Si el nombre de la unidad central principal (o sea, el nombre de la red inalámbrica de la unidad central) no aparece en la lista, intente actualizarla haciendo click en el botón de **Actualizar** la lista de redes del panel izquierdo.

7. Seleccione la red inalámbrica de la unidad central principal de la lista de redes y haga clic en **Conectar**.

8. Se le pedirá que introduzca la clave de la red para finalizar el proceso de conexión. La luz 2 de la unidad central se ilumina cuando el software Team² está en ejecución y la conexión es correcta.

Windows Vista:

1. Encienda la unidad central principal. Espere hasta que se encienda la luz 1 de la unidad central.

2. Si el adaptador inalámbrico de su PC dispone de un interruptor de encendido/apagado independiente, compruebe que esté encendido.

3. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** y abra el **Centro de redes y recursos compartidos** en su PC.

4. Haga click en **Ver estado** de la conexión de red inalámbrica.

5. Si el **Estado de los medios** es desconectado, haga click en el botón **Habilitar** que hay en la parte inferior de la pantalla.

6. Seleccione **Inicio** > **Conectar a**.

7. Espere unos segundos, hasta que el ordenador haya terminado de buscar las redes disponibles. Si el nombre de la unidad central principal (o sea, el nombre de la red inalámbrica de la unidad central) no aparece en la lista, intente actualizarla haciendo click en el botón de **Actualizar** la lista de redes del panel izquierdo.

8. Seleccione la red inalámbrica de la unidad central principal de la lista de redes y haga clic en **Conectar**.

9. Se le pedirá que introduzca la clave de la red para finalizar el proceso de conexión. La luz 2 de la unidad central se ilumina cuando el software Team² está en ejecución y la conexión es correcta.

RECUERDE:

- Si utiliza un software diferente, proporcionado por el fabricante del PC o el adaptador Wi-Fi, para gestionar las conexiones inalámbricas, estas instrucciones no serán válidas. En este caso, encontrará más información en la ayuda del software de gestión de las conexiones o en la página web del fabricante.

- Si tiene problemas con la conexión de la unidad central:

    - Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión Wi-Fi si el cable Ethernet está conectado, a pesar de que el adaptador Wi-Fi esté activado. En este caso, desconecte el cable Ethernet del PC.

    - Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión inalámbrica cuando se utiliza una estación de acoplamiento. En este caso, y siempre que la estación de acoplamiento esté en uso, saque el ordenador de la estación de acoplamiento.

Cómo sincronizar los transmisores con las unidades centrales nuevas

Una vez haya instalado y configurado una o dos unidades centrales secundarias, o también después de sustituir la unidad central principal, deberá sincronizar los transmisores con la nueva combinación de unidades centrales. El software Team² le informará de la necesidad de sincronizar los transmisores mediante unos triángulos amarillos en la pestaña **Transmisores** (de las **Preferencias del software**) y en la esquina superior derecha del software Team². Si quiere saber por qué ha aparecido alguno de estos triángulos amarillos, coloque el cursor del ratón encima del símbolo y aparecerá un mensaje explicativo.

Si ya había configurado algunos transmisores en el sistema Team² antes de cambiar la combinación de unidades centrales, deberá seguir los pasos indicados a continuación:

1. Conecte la unidad central principal al PC.

2. Vaya a las preferencias del software (**Herramientas** > **Preferencias** > pestaña **Transmisores**).

3. Inserte los transmisores en el cargador en modo no seguro. Encontrará más información en la página Modo no seguro de los transmisores.

4. Enchufe el cable de alimentación al cargador.

5. Una vez los transmisores se hayan sincronizado con la nueva combinación de unidades centrales, los triángulos desaparecerán de la pestaña **Transmisores**

6. Repita los pasos 3, 4 y 5 hasta que haya sincronizado todos los transmisores.

RECUERDE:

- También aparecen unos triángulos amarillos parecidos mientras los transmisores se registran en el sistema, antes de que termine el proceso. Si quiere saber por qué ha aparecido alguno de estos triángulos amarillos, coloque el cursor del ratón encima del símbolo y aparecerá un mensaje explicativo.

- Si registra los transmisores en el sistema después de configurar todas las unidades centrales, no será necesario realizar el proceso de sincronización.

Cómo usar los transmisores

Para que los transmisores funcionen correctamente (registren y transmitan la información de la frecuencia cardíaca), deberá seguir estas instrucciones.

1. Humedezca bien las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente.

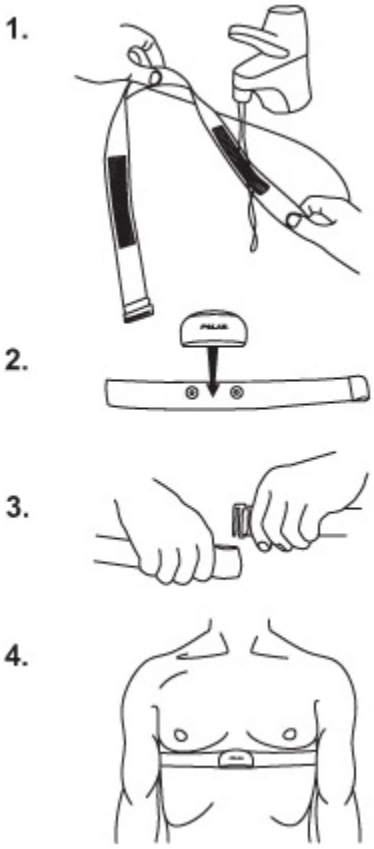
2. Enganche el transmisor a la cinta. Ajuste la longitud de la cinta hasta que quede bien sujeta pero le sea cómoda.

3. Ate la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y enganche el gancho al otro extremo de la cinta.

4. Compruebe que las áreas mojadas de los electrodos están firmemente ajustadas a la piel y que el logotipo Polar de los conectores esté centrado y en posición vertical.

5. Después del entrenamiento, separe el transmisor de la cinta.

6. Siga las instrucciones de cuidado y mantenimiento.



Software

Presentación del Software

El software Team² ha sido desarrollado exclusivamente para el sistema Polar Team². Este software te permite utilizar todas las funciones del Polar Team².

Con el software Team² podrás:

- Planificar las temporadas de tu(s) equipo(s).
- Planificar el entrenamiento de tu(s) equipo(s), sesión a sesión y fase a fase.
- Supervisar las frecuencias cardíacas online de los jugadores durante el entrenamiento.
- Recoger y registrar datos de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento online y fuera de temporada.
- Analizar los datos de frecuencia cardíaca.

- Generar informes a partir de los datos de los entrenamientos.
- Gestionar pruebas.

Accesos directos

Función	Método abreviado del teclado
Menú principal - Archivo	Alt + F
Menú principal - Editar	Alt + E
Menú principal - Opciones	Alt + O
Menú principal - Herramientas	Alt + T
Menú principal - Ayuda	Alt + H

Algunas funciones se pueden encontrar en los menús contextuales que aparecen al hacer clic con el botón derecho sobre ciertos elementos.

Actualizaciones del software

Te recomendamos que descargues e instales las actualizaciones del software con regularidad. Para ello, deberás disponer de conexión a internet. Ir a **Ayuda** > **Comprobar actualizaciones** para buscar posibles actualizaciones. Descargar e instalar las actualizaciones del software que puedan estar disponibles. Es posible que tengas que reiniciar el PC en el transcurso de la instalación de las actualizaciones.

Menú principal

Menú principal

El menú principal del software Polar Team² está formado por cinco menús: **Archivo**, **Editar**, **Opciones**, **Herramientas** y **Ayuda**. El menú principal se encuentra en la parte superior de la ventana del software.

- Archivo

- Editar
- Opciones
- Herramientas
- Ayuda

Los elementos del menú principal pueden variar en función de la situación. Algunas opciones están desactivadas cuando se utilizan ciertas funciones. En esta sección comentaremos todas las opciones y características disponibles.

Archivo

Enviar correo electrónico

- Envíe información del entrenamiento por correo electrónico en forma de imagen o de archivo de datos.
- Esta función abre la aplicación de correo electrónico predeterminada de su ordenador.

Exportar

- ÇÇÇESTO EXPLICA EL COMANDOÇÇÇExportalos datos de entrenamiento a un archivo con formato ProTrainer compatible (hrm/pdd) o un archivo de texto.

Importar datos de entrenamiento

- Importa los datos de entrenamiento, producidos en el software Team²o en la aplicación Polar ProTrainer, al sistema. Para más información, consulte Cómo importar datos de entrenamiento.
- Los datos deberán estar en el formato de *archivos de entrenamiento de Polar*. También es posible importar datos desde la aplicación Polar ProTrainer, y los archivos pueden estar comprimidos en zip o en formato **.hrm*.

Imprimir

- Imprima los datos del entrenamiento.
- En la pestaña *Calendario de entrenamiento*, el software le pide qué datos quiere imprimir (Lista de jugador o Programa de entrenamiento, seleccionado en función de las fechas).
- La pestaña *Informes de entrenamiento* permite imprimir la vista actual.

Gestión de bases de datos

- Haga copias de seguridad de los datos o restaure datos anteriores desde archivos de copia de seguridad.
- Archive datos de bases de datos en el sistema.

Últimos equipos utilizados (5 como máximo)

- Seleccione rápidamente otro equipo. Se muestran los 5 últimos equipos utilizados.

Salir

- Cierre el software.

Editar

Copiar en el portapapeles

- Copie el o los elementos seleccionados al Portapapeles. El software pregunta qué datos deberán copiarse.
- En la pestaña *Calendario de entrenamiento*, las opciones son Lista de jugador o Programa de entrenamiento (seleccionado en función de las fechas).
- Las opciones disponibles en la pestaña *Informes de entrenamiento* son valores y gráfico.

Agregar manualmente la sesión de entrenamiento

- En el Calendario de entrenamiento, seleccione un elemento de entrenamiento de un jugador, seleccione **Agregar manualmente la sesión de entrenamiento** y agregue una sesión de entrenamiento a un jugador con una carga de entrenamiento y unas duraciones de las Sport Zones determinadas. Para más información, consulte Cómo agregar manualmente una sesión de entrenamiento.

Borrar

- Elimine el o los elementos seleccionados.
- Podrá eliminar los siguientes elementos: un jugador de la lista del *Calendario de entrenamiento*, un elemento del calendario y un período de entrenamiento del *Calendario de entrenamiento*, y un entrenamiento del jugador seleccionado en el *Registro de la sesión de entrenamiento*.

Fusionar sesiones de entrenamiento

- Combina dos o más sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*. Seleccione en primer lugar las sesiones de entrenamiento que deben corresponder al mismo jugador y seleccione **Fusionar sesiones de entrenamiento**. El software le pedirá que confirme la fusión antes de continuar.

Mover jugadores a una nueva sesión

- Mueve los archivos de entrenamiento de los jugadores a una nueva sesión en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*. Seleccione primero los archivos y a continuación seleccione **Mover jugadores a una nueva sesión**. El software pide determinados detalles (fecha, hora del día, actividad de entrenamiento).

Mover jugadores a una sesión existente

- Mueve los archivos de entrenamiento de los jugadores a otra sesión (existente) en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*. Seleccione primero los archivos y a continuación seleccione **Mover jugadores a una sesión existente**. El software pide determinados detalles (fecha, sesión).

Agregar marcador

- Añada un marcador durante el entrenamiento online o en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

Detalles de la selección

- Visualice los detalles de una determinada selección en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*. Esta función estará disponible aunque sólo se pueda mostrar un gráfico. *Detalles de la selección* abre una ventana con información psicológica sobre la parte seleccionada de la curva.

Opciones

Planificar temporada

- Planifique las temporadas del equipo en la ventana *Planificar temporada*. Esta misma ventana también se abrirá si hace click en el botón **Planificar temporada** (botón + pequeño) de la pestaña *Calendario de entrenamiento*.

Sesiones de entrenamiento

- Planifique sesiones de entrenamiento en la ventana *Sesiones de entrenamiento*. Esta misma ventana también se abrirá si hace click en el botón **Sesiones de entrenamiento** (botón + grande) de la pestaña *Calendario de entrenamiento*.

- Cómo planificar una sesión de entrenamiento?

Editar equipos

- Cree, elimine, edite e importe equipos o cambie el equipo en uso en la ventana *Equipos*. Todos los equipos creados aparecen en la lista. Seleccione el equipo con el que desee trabajar marcando la casilla correspondiente.

Propiedades del equipo

- Cambie las propiedades del equipo en uso en la ventana *Propiedades del equipo*.
- Consulte también la información más detallada.

Herramientas

Transferir sesiones de entrenamiento

- Transfiera datos de la sesión de entrenamiento de los transmisores al sistema. Los transmisores deben estar insertados en el cargador. Es posible transferir datos de todos los transmisores o solamente de los seleccionados.
- Consulte también la sección Cómo transferir datos desde la memoria de los transmisores.

Agregar nuevo transmisor

- Añada un transmisor nuevo al sistema. Inserte sólo los transmisores nuevos en el cargador antes de ejecutar esta función.
- Consulte también la información más detallada.

Sincronizar PDA

- Sincronice los datos del sistema a una PDA. Además del equipo actualmente activo, todos los equipos que no estén protegidos mediante contraseña se sincronizarán con la PDA.
- Consulte también la información más detallada.

Cambiar el usuario del transmisor

- Cambie el usuario del transmisor durante el entrenamiento online con esta función. Abre la ventana*Cambiar el usuario del transmisor*.

Resultados de las pruebas

- Abre la hoja de resultados de las pruebas del equipo cuando se selecciona una prueba como sesión de entrenamiento durante el entrenamiento online. Esta misma ventana también se abrirá si hace click en el símbolo de resultados de las pruebas de la pestaña Entrenamiento online.

Preferencias

- Visualice y cambie las preferencias del sistema Team². Por ejemplo, podrá cambiar las preferencias de la unidad central, el dispositivo USB y los transmisores. También permite cambiar el idioma del software.

- Consulte también la información más detallada.

Ayuda

Ayuda Polar Team²

- Encuentre información y ayuda sobre el software y el hardware Team².

Asistencia técnica del producto

- Obtenga asistencia técnica a través de la página web de Polar. **RECUERDE:**Su PC deberá estar conectado a Internet.

Página web de Polar

- Visite la página web de Polar. **RECUERDE:** Su PC deberá estar conectado a Internet.

Tutorial

- Vea el tutorial del Team².

Comprobar actualizaciones

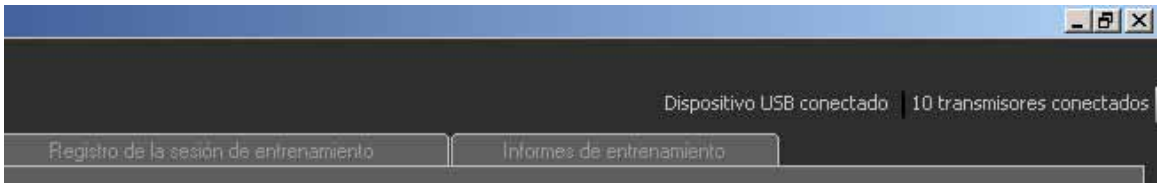
- Compruebe si Polar ha publicado actualizaciones del software. Las actualizaciones se instalan automáticamente.

Acerca de

- Obtenga información sobre el software Team².

Barra de herramientas

La barra de herramientas se encuentra debajo del menú principal. La barra de herramientas ofrece información sobre los transmisores conectados y el dispositivo USB. Incluye también algunos iconos, que se corresponden a las funciones más habituales.



- El número de **transmisores conectados** se muestra en la esquina superior derecha de la ventana del software.
- Al lado, podrá ver **si el dispositivo USB está conectado**.
- Los **iconos** de las funciones más habituales se encuentran en el extremo izquierdo de la barra de herramientas.

Iconos

- Imprimir
- Enviar correo electrónico
- Agregar la sesión de entrenamiento
- Agregar marcador
- Propiedades del equipo
- Transferir archivos de entrenamiento
- Sincronizar PDA

Preferencias del software

Acceda a las *preferencias* del software *Polar Team²* desde **Herramientas** > **Preferencias**. Vaya a **Herramientas** > **Preferencias**. Las preferencias se pueden cambiar sin seleccionar ningún equipo. Hay 3 pestañas en las Preferencias de Polar Team².

Aplique los ajustes haciendo click en **Guardar**. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**. Si no se han guardado los cambios cuando se hace click en **Cerrar**, el software le preguntará si desea guardar los cambios o no.

General

Podrá cambiar los ajustes de idioma y de transferencia de la sesión de entrenamiento desde la pestaña *General*.

- Para *cambiar el idioma del software*, seleccione el idioma que desee de la lista desplegable. Hay 7 posibilidades: English, Deutsch, Français, Nederlands, Español, Italiano y Português.

- Para activar la *corrección automática de errores*, marque la casilla que hay delante de **Corrección automática de errores en la curva de Frecuencia Cardíaca**. Esta función corrige los datos de frecuencia cardíaca al tiempo que se transfieren de la memoria del transmisor o de una unidad de pulsera.

- Para activar la *combinación automática de las sesiones de entrenamiento*, marque la casilla que hay delante de **Combinar sesiones de entrenamiento si el tiempo entre las sesiones de entrenamiento es inferior a**. Seleccione también el límite de tiempo (en segundos) de la combinación.

Transmisores

Los ajustes de los transmisores se pueden modificar desde la pestaña *Transmisores*. Estos ajustes se pueden modificar individualmente o en grupo. Antes de modificar los ajustes de los transmisores, éstos deberán haberse insertado en el cargador y estar conectados al sistema. Los transmisores conectados y no conectados se muestran por separado en la lista de transmisores.

- Para *cambiar los ajustes de un transmisor*, seleccione la pestaña **Transmisores**, seleccione un transmisor de la lista, seleccione el botón de opción correcto (**Online** o **Fuera de temporada**) y, finalmente, haga click en el botón **Transferir**.

- Los ajustes del transmisor seleccionado se pueden transferir a todos los transmisores conectados a la vez haciendo click en el botón **Transferir a todos**.

El modo **Fuera de temporada** tiene dos ajustes más. Estos ajustes se activan cuando se selecciona el modo **Fuera de temporada**.

- El ajuste de la *Velocidad de registro* tiene dos opciones: **Cada latido** y **Cada 5 segundos**. Este ajuste afecta a la capacidad de la memoria.

    - Si se selecciona **Cada latido**, el transmisor puede registrar datos durante un máximo de 48 horas.

    - Si se selecciona **Cada 5 segundos**, el transmisor puede registrar datos durante un máximo de 360 horas.

- El segundo ajuste le permite seleccionar qué *datos se sobrescribirán* cuando la memoria esté llena. Las opciones disponibles son **Archivos más antiguos** y **Sólo los archivos transferidos al PC**.

    - Si selecciona **Archivos más antiguos**, la memoria nunca se llenará del todo; sin embargo, es posible que pierda información importante si no la transfiere antes al PC.

    - Si selecciona **Sólo los archivos transferidos al PC**, la memoria puede llenarse, pero nunca perderá información, ya que sólo se sobrescribirán los datos ya transferidos al ordenador.

Para más información, consulte la sección Modos Online y Fuera de temporada.

Para **borrar la memoria del transmisor**, seleccione un transmisor de la lista y haga clic en el botón **Borrar**. El software le pide una confirmación.

Una vez haya instalado y configurado una o dos unidades centrales secundarias deberá sincronizar los transmisores con la nueva combinación de unidades centrales. Encontrará instrucciones detalladas en Cómo sincronizar los transmisores con las unidades centrales nuevas. Si resulta necesario sincronizar los los transmisores, aparecerán unos triángulos amarillos en la pestaña **Transmisores**. Si quiere saber por qué ha aparecido alguno de estos triángulos amarillos, coloque el cursor del ratón encima del símbolo y aparecerá un mensaje explicativo.

Unidad central / dispositivo USB

Para poder cambiar los ajustes de la unidad central o del dispositivo USB, el dispositivo en cuestión deberá estar conectado al ordenador. La unidad central estará conectada al sistema cuando las luces 1 y 2 están encendidas y el software Team²está ejecutándose en su PC. Sólo se pueden cambiar los ajustes de la unidad central principal, y hay que hacerlo antes de configurar unidades centrales secundarias en el sistema.

Cuando la unidad central principal esté conectada al PC mediante un cable Ethernet o una conexión inalámbrica, podrá cambiar la **clave de la red inalámbrica**. Siga las instrucciones

detalladas en la sección Cómo configurar la conexión inalámbrica. Se recomienda utilizar una conexión por cable Ethernet al cambiar los ajustes de la unidad central.

Las unidades centrales que se hayan configurado en el sistema Team² aparecen en la pestaña **Unidad central / dispositivo USB**. También se indica el tipo de unidad (principal o secundaria). Si el sistema cuenta con unidades centrales secundarias, los ajustes de la unidad central principal (nombre y clave de la red inalámbrica) estarán desactivados y no se podrán cambiar. El botón **Eliminar** que hay debajo de la lista de unidades centrales borra toda la lista de unidades centrales. El botón **Agregar** que hay debajo de la lista de unidades centrales se utiliza al configurar unidades centrales secundarias en el sistema.

El dispositivo USB debe configurarse en el sistema durante la ejecución del Asistente; de lo contrario, no funcionará correctamente. Si el dispositivo USB no se ha configurado durante el Asistente, consulte las instrucciones del capítulo dedicado al hardware. Los dispositivos USB configurados en el sistema aparecen en la lista **Dispositivos USB**, junto con información acerca de su estado. El estado será *conectado* o *desconectado*.

- Para *cambiar el nombre del dispositivo USB*, seleccione el dispositivo USB de la lista y escriba el nuevo nombre en el campo de entrada **Nombre**.

- Para *eliminar un dispositivo USB* del sistema, seleccione el dispositivo USB de la lista y haga click en el botón **Eliminar**.

Propiedades del equipo

Para cambiar las *Propiedades del equipo*, deberá seleccionar un equipo. Podrá acceder a esta función desde el menú principal: **Opciones** > **Propiedades del equipo**. Hay 5 pestañas en las Propiedades del equipo: **Equipo**, **Sport Zones**, **Actividades de entrenamiento**, **Pruebas** y **Jugadores**.

- Equipo

- Sport Zones

- Actividades de entrenamiento

- Pruebas

- Jugadores

Aplique los ajustes haciendo click en **Guardar**. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**. Si no se han guardado los cambios cuando se hace click en **Cerrar**, el software le preguntará si desea guardar los cambios o no.

Equipo

La primera pestaña permite editar los *Datos del equipo*. Podrá cambiar el nombre, el logotipo, la información y la contraseña del equipo. El **nombre** y los **detalles del equipo** se introducen mediante campos de texto.

- Para *agregar un logotipo*, haga click en el cuadro correspondiente (*Haga click aquí para agregar un logotipo*) y busque el logotipo o escudo del equipo en los directorios de su ordenador. El archivo de imagen seleccionado deberá estar en formato .jpg.

- Para *eliminar el logotipo*, haga click en el botón **Eliminar**.

- Para *activar la Protección de la contraseña*, marque la casilla **Habilitada** e introduzca la contraseña. **RECUERDE:** Esta contraseña no es la misma que la clave de la red inalámbrica.

Sport Zones

La segunda pestaña corresponde a las *Sport Zones*. El *método de cálculo* en el que se basan las Sport Zones se puede cambiar haciendo click en el botón de opción que corresponda. Las opciones disponibles son *Frecuencia Cardíaca Máxima del jugador*, *Reserva de Frecuencia Cardíaca del jugador* y *Valores de umbral del jugador*. Los detalles de las Sport Zones (nombre, valores) también se pueden modificar tras seleccionar el método de cálculo.

- Para *agregar una Sport Zone*, haga click en **Agregar Sport Zone** y, a continuación, introduzca el nombre y seleccione los valores. **RECUERDE** que, si selecciona los valores de umbral del jugador, no podrá agregar más Sport Zones.

Frecuencia Cardíaca Máxima del jugador (% de FCmáx)

Si selecciona la frecuencia cardíaca máxima del jugador como método de cálculo, las Sport Zones, que podrá determinar el usuario, se especifican en forma de porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima del jugador. Dado que las zonas se basan en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima del jugador, son individuales para cada jugador. Sin embargo, estos mismos porcentajes se utilizarán para todo el equipo.

Reserva de Frecuencia Cardíaca del jugador (% de RFC)

Si selecciona la reserva de frecuencia cardíaca del jugador como método de cálculo, las Sport Zones, que podrá determinar el usuario, se especifican en forma de porcentaje de la reserva de frecuencia cardíaca del jugador. La reserva de frecuencia cardíaca es la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo de un jugador. Cuando la frecuencia cardíaca del jugador es su frecuencia cardíaca en reposo, la reserva de frecuencia cardíaca es del 0%, ya que el jugador no "utiliza" su reserva de frecuencia cardíaca.

Valores de umbral del jugador

Si selecciona los valores de umbral del jugador como método de cálculo, las Sport Zones se basarán en los valores de umbral de los jugadores, que se determinan en los ajustes de los jugadores. Cada jugador tiene un valor de umbral superior (anaeróbico) y valor de umbral inferior (aeróbico). El entrenador podrá determinar en cuántas pulsaciones diferirán las zonas de umbral superior e inferior de los valores de umbral superior e inferior del jugador. Las variancias serán las mismas para todos los miembros del equipo. Los valores de umbral permiten analizar el entrenamiento de manera más personalizada.

Actividades de entrenamiento

La tercera pestaña corresponde a las *Actividades de entrenamiento*. Normalmente, las actividades de entrenamiento se definen en el Asistente, pero es posible agregar actividades adicionales en cualquier momento. No hay ningún límite de actividades de entrenamiento por equipo. Por ejemplo, las actividades de entrenamiento pueden ser *Correr*, *Fútbol* y *Gimnasio*.

Cada actividad de entrenamiento tiene una tipología (*Continuo*, *Intermitente* o *Fuerza*). El tipo indica la dureza de la actividad de entrenamiento. El tipo de la actividad de entrenamiento afecta a los cálculos de la carga de entrenamiento y el tiempo de recuperación.

Ejemplos de actividades de entrenamiento:

Continuo	**Intermitente**	**Fuerza**
Natación	Fútbol	Gimnasio
Andar	Hockey sobre hielo	Body Pump
Esquí	Correr cuesta arriba/cuesta abajo	
Patinar	Rugby	
Correr	Esquí alpino	

Cada actividad de entrenamiento puede tener su propio color. Si cada actividad o prueba tiene su propio color, le resultará más fácil visualizar el calendario de entrenamiento de su equipo. Las actividades aparecerán en el calendario en forma de cuadros de color.

Las actividades de entrenamiento están divididas en subactividades o fases. Por ejemplo, una actividad en el gimnasio podría tener sesiones de entrenamiento de *60 minutos* y de *45 minutos*. Las sesiones se gestionan desde Gestión de la sesión.

Podrá eliminar, agregar y modificar actividades y fases de entrenamiento.

- Para *modificar una actividad de entrenamiento*, seleccione la actividad de la lista de la izquierda y cambie su nombre, color o tipo.

- Para *agregar una nueva actividad de entrenamiento*, haga click en el botón **Agregar** (debajo de la lista de la izquierda), indique el nombre de la actividad de entrenamiento,

seleccione el tipo de la lista desplegable y, finalmente, seleccione un color haciendo click en el cuadro de color que hay al lado del campo de entrada del nombre.

- Para *eliminar una actividad de entrenamiento*, seleccione la actividad de la lista de la izquierda y haga click en el botón **Borrar**. La actividad se eliminará sin pedirle confirmación.

- Para *agregar una fase a una actividad de entrenamiento*, seleccione la actividad de entrenamiento de la lista de la izquierda y, a continuación, haga click en el botón **Agregar** que hay debajo de la lista de **Fases de la actividad de entrenamiento**. Indique el nombre de la fase. Consulte también la información más detallada sobre las fases.

- Para *cambiar el nombre de una fase*, seleccione la fase de la lista y cambie el nombre mediante el campo de entrada de la derecha.

- Para *eliminar una fase*, seleccione la fase de la lista de la derecha y haga click en el botón **Borrar**. La fase se eliminará sin pedirle confirmación.

- Para *cambiar el color de una actividad de entrenamiento*, seleccione la actividad de la lista de la izquierda. Haga click en el cuadro de color de la derecha, al lado del campo de entrada de actividades de entrenamiento. Seleccione un color. Si asigna un color diferente a cada actividad de entrenamiento o prueba, le será más fácil visualizar el calendario de entrenamiento.

- Para *seleccionar un tipo de actividad de entrenamiento*, seleccione primero la actividad de la lista de la izquierda. A continuación, seleccione un tipo de la lista desplegable de la derecha, debajo del campo de entrada de actividades de entrenamiento.

Pruebas

La cuarta pestaña está dedicada a las *Pruebas*. Las pruebas son como actividades de entrenamiento. Además, se utilizan del mismo modo. La diferencia es que, si se selecciona una prueba como base de una sesión de entrenamiento, se podrá abrir la ventana *Resultados de la prueba* desde el menú principal durante el entrenamiento online. Podrá agregar, eliminar y modificar pruebas.

- Para *agregar una nueva prueba*, haga click en el botón **Agregar**, introduzca el nombre de la prueba y seleccione un color.

- Para *eliminar una prueba*, selecciónela de la lista y haga click en el botón **Borrar**. La prueba se eliminará sin pedirle confirmación.

- Para *modificar una prueba*, seleccione la prueba de la lista y cambie el nombre o el color.

Jugadores

La quinta pestaña se llama *Jugadores*. Todos los jugadores del equipo aparecen en esta pestaña. La pestaña Jugadores tiene cinco apartados: **General**, **Valores**, **Transmisor**, **Training Computer de Polar** y **Notas**. Utilice las flechas horizontales para cambiar de pestaña. Para modificar información de alguna de las pestañas, será necesario seleccionar un jugador de la lista. **RECUERDE:** Los cambios sólo afectarán al jugador seleccionado.

- La pestaña *General* se centra en la información general del jugador, como su nombre, fotografía (en formato .jpg), número, fecha de nacimiento y dirección de correo electrónico.

- La pestaña *Valores* muestra los valores de frecuencia cardíaca.

- La pestaña *Transmisor* permite cambiar el modo del transmisor del jugador de *Online* a *Fuera de temporada* y viceversa. Para cambiar los ajustes del transmisor, el jugador deberá tener un transmisor asignado. Encontrará más información al respecto aquí.

- La pestaña *Training Computer de Polar* permite transferir datos de otro producto Polar, como, por ejemplo, un Training Computer o un Cycling Computer. También podrá transferir información del PC al Training Computer. Por ejemplo, los siguientes modelos de Training Computer de Polar son compatibles con esta función: CS400, RS400, AXN500, AXN700, S810i, S725X / S625X, S725, S720i / S710i y S610i. Encontrará más información al respecto aquí.

- La pestaña *Notas* permite añadir notas y comentarios. **RECUERDE:** Las notas no se pueden eliminar.

Podrá agregar y eliminar jugadores y modificar información.

- Para *agregar un jugador nuevo*, haga click en el botón **Agregar** e introduzca la información del jugador en las pestañas *General* y *Valores*. Asigne un transmisor libre al nuevo jugador en la pestaña *General*.

- Para *agrupar jugadores* por su posición, seleccione un jugador y, a continuación, seleccione su posición de la lista desplegable que hay al lado del símbolo de **posición del jugador** , en la pestaña *General*. Para más información, consulte Cómo agrupar jugadores.

- Para *eliminar un jugador*, selecciónelo de la lista y haga click en el botón **Borrar**. Los jugadores eliminados se pueden recuperar utilizando la función de importación de datos de jugadores. Para más información, consulte el apartado Cómo importar datos de jugadores.

- Para *importar información de los jugadores*, haga click en el botón **Importar**. Aparece la ventana **Importar/Mover jugadores**.Para más información, consulte el apartado Cómo importar datos de jugadores.

- Para *cambiar la información de un jugador*, seleccione el jugador de la lista y haga los cambios necesarios.

- Para *agregar la fotografía de un jugador*, seleccione el jugador de la lista, seleccione la pestaña *General*, haga click en el recuadro de la fotografía (*Haga click aquí para agregar una imagen*) y busque una fotografía en los directorios del ordenador.

- Para *eliminar la fotografía de un jugador*, selecciónelo de la lista, seleccione la pestaña *General* y haga click en el botón **Eliminar imagen**. La imagen se eliminará sin pedirle confirmación.

- Para *agregar una nota*, seleccione el jugador de la lista, seleccione la pestaña *Notas*, introduzca la nota y, si lo desea, el autor; finalmente, haga click en el botón **Agregar**. La nota aparecerá en la parte superior de la lista. **RECUERDE:** Las notas no se pueden eliminar.

Transmisor

La pestaña *Transmisor* permite cambiar el modo del transmisor de *Online* a *Fuera de temporada* y viceversa. Los ajustes del transmisor también se pueden modificar desde las preferencias del software: **Herramientas** > **Preferencias** > pestaña **Transmisores**. Antes de modificar los ajustes de los transmisores, éstos deberán haberse insertado en el cargador y estar conectados al sistema.

- Para *cambiar el modo del transmisor*, seleccione el jugador de la lista, seleccione la pestaña *Transmisores*, seleccione el botón de opción pertinente (*Online* o *Fuera de temporada*) y, finalmente, haga click en el botón **Transferir**. Los ajustes del transmisor seleccionado se pueden transferir a todos los transmisores a la vez haciendo click en el botón **Transferir a**.

- El modo **Fuera de temporada** tiene dos ajustes más. Estos ajustes se activan cuando se selecciona el modo *Fuera de temporada*.

    - El ajuste de la *Velocidad de registro* tiene dos opciones: **Cada latido** y **Cada 5 segundos**. Este ajuste afecta a la capacidad de la memoria.

        - Si se selecciona **Cada latido**, el transmisor puede registrar datos durante un máximo de 48 horas.

        - Si se selecciona **Cada 5 segundos**, el transmisor puede registrar datos durante un máximo de 360 horas.

- El segundo ajuste le permite seleccionar qué *datos se sobrescribirán* cuando la memoria esté llena. Las opciones disponibles son **Archivos más antiguos** y **Sólo los archivos transferidos al PC**.

    - Si selecciona **Archivos más antiguos**, la memoria nunca se llenará del todo; sin embargo, es posible que pierda información importante si no la transfiere antes al PC.

    - Si selecciona **Sólo los archivos transferidos al PC**, la memoria puede llenarse, pero nunca perderá información, ya que sólo se sobrescribirán los datos ya transferidos al ordenador.

- **RECUERDE:** Para cambiar los ajustes de los transmisores, es necesario que dichos transmisores estén insertados en el cargador y conectados al sistema. Cuando se selecciona un jugador de la lista, el software indica, en la pestaña *Transmisor*, si el transmisor está o no conectado al sistema. Para más información, consulte la sección Modos Online y Fuera de temporada.

Training Computer de Polar

La pestaña *Training Computer de Polar* permite transferir datos desde el Training Computer al PC y viceversa. La transferencia de datos entre el PC y el Training Computer de Polar se lleva a cabo a través de una conexión de infrarrojos. Necesitará un puerto de infrarrojos integrado en el ordenador o un adaptador IrDA USB 2.0 de Polar para transferir datos. Por ejemplo, los siguientes modelos de Training Computer de Polar son compatibles con la comunicación por infrarrojos y los transmisores Team²: CS400, RS400, AXN500, AXN700, S810i, S725X / S625X, S725, S720i / S710i y S610i.

Cuando transfiera datos entre el PC y el Training Computer de Polar, active el modo de conexión del Training Computer, colóquelo delante del puerto de infrarrojos y haga click en el botón **Transferir** del software Team². Consulte el manual del usuario de su producto Polar para saber cómo activar el modo de transferencia del Training Computer.

La pestaña tiene dos secciones: **Transferir al PC** y **Transferir al Training Computer de Polar**.

RECUERDE: No se podrán transferir datos si hay cambios sin guardar en las *Propiedades del equipo*. Haga click en **Guardar** antes de transferir datos entre el PC y el Training Computer.

Cuando transfiera datos al PC, active el modo de conexión del Training Computer, colóquelo delante del puerto de infrarrojos y haga click en el botón **Transferir** del software Team². Al transferir archivos de entrenamiento, el software muestra, una vez realizada la transferencia, una ventana desde la que podrá seleccionar qué sesiones de entrenamiento desea guardar en el sistema, a qué jugador se asignan estas sesiones y cuáles son las actividades de entrenamiento.

Transferir al PC

La opción de transferir al PC tiene dos ajustes, que se pueden activar o desactivar antes de transferir datos.

- Cuando se marca la casilla **Sesiones de entrenamiento (archivos)**, se transfieren archivos de entrenamiento desde el Training Computer al PC.

- Cuando se marca la casilla **Información personal (ajustes del usuario)**, se transfiere información del usuario desde el Training Computer al PC.

Transferir al Training Computer de Polar

La opción de transferir al Training Computer tiene cinco ajustes, que se pueden activar o desactivar antes de transferir datos.

- Cuando se marca la casilla **Fecha y hora**, la fecha y la hora se transfieren al Training Computer.

- Cuando se marca la casilla **Información personal**, la información de los jugadores seleccionados se transfiere al Training Computer.

- Cuando se marca la casilla **Valores personales**, la frecuencia cardíaca (y otros valores) del jugador seleccionado se transfieren al Training Computer.

- Cuando se marca la casilla **Sport Zones** , los ajustes de las Sport Zones se transfieren al Training Computer.

- Cuando se marca la casilla **Mostrar el número de transmisor de Polar Team² en el Training Computer de Polar**, el número de transmisor del jugador seleccionado se transfiere al Training Computer. Podrá hacer que el número de transmisor se muestre en la pantalla del Training Computer en la vista de hora haciendo una pulsación larga del botón superior derecho.

Calendario de entrenamiento

Calendario de entrenamiento

La página Calendario de entrenamiento es la primera que aparece tras abrir el software Team² y completar el Asistente. *El Calendario de entrenamiento* es una herramienta de planificación y seguimiento para el entrenador. Los jugadores del equipo y las sesiones y períodos de entrenamiento pasados y futuros se muestran en esta misma página. Todos estos elementos se pueden modificar fácilmente.

Toda la planificación (temporadas, períodos de entrenamiento y sesiones de entrenamiento) se realiza en la página *Calendario de entrenamiento*. La temporada consta de períodos de

entrenamiento, los períodos de entrenamiento están formados por sesiones de entrenamiento, y las sesiones de entrenamiento se dividen en fases.

Elementos

El **nombre del equipo** y el **logotipo del equipo** aparecen en la esquina superior izquierda de la página. Al lado del logotipo, encontrará los **botones** para planificar la temporada y las sesiones de entrenamiento.

El **calendario** que hay en la parte superior de la página permite planificar temporadas, períodos de entrenamiento y sesiones de entrenamiento. Este calendario se divide en cuatro secciones:

- El navegador de fechas permite moverse hacia atrás y hacia adelante en el calendario: y moverse de un día a otro del calendario. y moverse 4 semanas en el calendario. La fecha actual aparece resaltada con bordes negros.

- La fila de fechas muestra un mínimo de 4 semanas.

- La fila del período de entrenamiento muestra los períodos que se hayan definido. Si no se ha definido ningún período, aparece el texto *Haga doble click para agregar el período de entrenamiento*.

- El área de las sesiones de entrenamiento muestra las sesiones de entrenamiento y las pruebas que se han planificado y definido. Las sesiones de entrenamiento y las pruebas aparecen marcadas con cuadros de diferentes colores, que dependen de los colores de la actividad de entrenamiento. Si asigna un color diferente a cada actividad de entrenamiento o prueba, le será más fácil visualizar el calendario de entrenamiento.

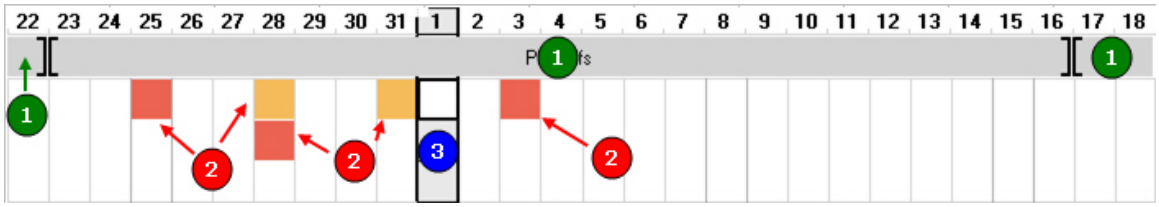


Imagen: (1) períodos de entrenamiento y (2) sesiones de entrenamiento. La fecha actual aparece resaltada con bordes negros (3).

La lista de jugadores y la cuadrícula de entrenamiento de los jugadores se encuentran en la parte inferior de la página. La lista de jugadores muestra todos los jugadores del equipo que hay en el sistema. La lista tiene las siguientes características:

- Los jugadores aparecen ordenados por grupos de jugadores o, si no hay grupos, por su número.

- Además de los nombres de los jugadores, también se muestran los números de los jugadores y los números de transmisor.

- Al hacer doble click en el nombre de un jugador, podrá modificar la información del mismo en la ventana *Propiedades del equipo*.

La **cuadrícula de entrenamiento de los jugadores** contiene información sobre el entrenamiento y presenta las características siguientes**:**

- Cada jugador dispone de una fila, que muestra su información de entrenamiento.

- Las columnas de esta cuadrícula equivalen a los días del calendario de la parte de arriba.

- Un símbolo de corazón en una celda de la cuadrícula indica que hay datos de entrenamiento disponibles para el jugador correspondientes a este día.

- Si mueve el cursor encima del símbolo de corazón, se mostrarán la duración del entrenamiento y la sesión de entrenamiento.

- Cuando se selecciona un elemento del calendario haciendo click en la cuadrícula de entrenamiento de los jugadores, el elemento seleccionado se resalta con bordes negros finos para indicar su selección.

- Las líneas verticales entre celdas indican la carga de entrenamiento acumulada de cada jugador. Sólo se muestra la carga de entrenamiento hasta el día actual. Estas líneas pueden ser verdes, amarillas o rojas. Una línea verde indica que el jugador puede entrenar y que se ha recuperado de las sesiones de entrenamiento anteriores. Una línea roja indica que no se recomienda hacer entrenar al jugador. Una línea amarilla indica una situación entre las dos anteriores: el jugador no se ha recuperado totalmente de las sesiones de entrenamiento anteriores, pero tampoco se desaconseja que entrene.

Ajustes

Acceda a los ajustes principales del software Polar Team² desde el menú principal. La mayoría de parámetros deberían ajustarse antes de empezar a trabajar con el software.

Consulte también las secciones Propiedades del equipo y Preferencias del software.

Menús contextuales

Es posible acceder rápidamente a numerosas opciones y funciones haciendo click con el botón derecho encima de un elemento. A continuación se detalla el contenido de los menús contextuales de la página *Calendario de entrenamiento*.

Calendario de la sesión de entrenamiento

Haga click con el botón derecho en la parte superior del **calendario** para que aparezca un menú. El menú, al hacer click sobre una *celda vacía*, consta de los elementos siguientes:

- **Agregar sesión de entrenamiento**, que abre la ventana *Sesiones de entrenamiento*. El resultado será el mismo que al pulsar el botón **Sesiones de entrenamiento**, hacer doble click sobre una celda o ir a **Opciones** > **Sesiones de entrenamiento**.

Si hace click con el botón derecho en una celda del calendario superior y dicha celda *cuenta con una sesión de entrenamiento*, el menú presentará las siguientes opciones activadas:

- **Agregar sesión de entrenamiento**, que abre la ventana *Sesiones de entrenamiento*. El resultado será el mismo que al pulsar el botón **Sesiones de entrenamiento**, hacer doble click sobre una celda o seleccionar **Opciones** > **Sesiones de entrenamiento**.

- **Enviar archivos por correo electrónico**, que abre su aplicación de correo electrónico predeterminada. El *Archivo de entrenamiento de Polar* (*.ptf) seleccionado se envía como adjunto.

- **Borrar sesión de entrenamiento**, que elimina la sesión de entrenamiento sin pedirle confirmación.

Si hace click con el botón derecho en una celda del calendario superior y dicha celda *tiene una sesión de entrenamiento* con *datos de entrenamiento*, también se activará la opción siguiente:

- **Borrar archivos de entrenamiento**, que elimina los archivos de entrenamiento sin pedirle confirmación.

Lista de jugadores

Haga click con el botón derecho en la **lista de jugadores** para que se abra un menú emergente. El menú consta de los elementos siguientes:

- **Agregar jugador**, que abre la ventana **Propiedades del equipo**. El resultado será el mismo que al seleccionar **Opciones** > **Propiedades del equipo** > pestaña **Jugadores**.

- **Copiar lista de jugadores en el portapapeles**, que copia la lista de jugadores, el nombre del equipo, el número de cada jugador, los números de los transmisores y los grupos de jugadores al Portapapeles. El resultado será el mismo que al seleccionar **Editar** > **Copiar en el portapapeles** > **Lista de jugador**.

- **Copiar datos de jugadores en el portapapeles**, que copia la información de los jugadores seleccionados al Portapapeles.

- **Propiedades del equipo**, que abre la ventana *Propiedades del equipo*. El resultado será el mismo que al seleccionar **Opciones** > **Propiedades del equipo**.

Cuadrícula de entrenamiento de los jugadores

Haga click con el botón derecho en la **cuadrícula de entrenamiento de los jugadores** para que se abra un menú emergente. El contenido de dicho menú tiene dos variantes. Al hacer click sobre una *celda vacía*, el menú consta de los elementos siguientes:

- **Agregar manualmente la sesión de entrenamiento**, que abre la ventana *Agregar sesión de entrenamiento*, desde la que podrá añadir manualmente una sesión de entrenamiento para el jugador seleccionado.

Al hacer click con el botón derecho sobre una celda de la cuadrícula de entrenamiento de los jugadores y dicha celda *tiene un símbolo de corazón*, las opciones activas en el menú serán las siguientes:

- **Agregar manualmente la sesión de entrenamiento**, que abre la ventana *Agregar sesión de entrenamiento*, desde la que podrá añadir manualmente una sesión de entrenamiento para el jugador seleccionado.

- **Copiar en el portapapeles**, que copia el archivo de entrenamiento al Portapapeles.

- **Enviar archivos por correo electrónico**, que abre su aplicación de correo electrónico predeterminada. El *Archivo de entrenamiento de Polar* (*.ptf) seleccionado se envía como adjunto.

- **Registro de la sesión de entrenamiento**, que abre la página *Registro de la sesión de entrenamiento* y muestra los datos del entrenamiento seleccionado. El resultado será el mismo que al hacer doble click en el símbolo del corazón.

- **Borrar**, que elimina los datos del entrenamiento sin pedirle confirmación.

Planificar temporada

Planificación

El sistema Team² le ofrece, como entrenador, las herramientas y la posibilidad de planificar el entrenamiento de su equipo. Aunque Team² se puede utilizar sin hacer uso de las herramientas de planificación, esta opción le permitirá hacer un seguimiento y generar informes de las actividades de entrenamiento de manera más eficaz... ¡incluso fase por fase!

Toda la planificación (temporadas, períodos de entrenamiento y sesiones de entrenamiento) se realiza en la página *Calendario de entrenamiento*. A continuación podrá ver un diagrama que muestra cómo se forman nuevas temporadas en el sistema Team². La temporada consta de períodos de entrenamiento, los períodos de entrenamiento están formados por sesiones de entrenamiento, y las sesiones de entrenamiento se dividen en fases.

Primeros pasos

1. Lo primero que debe hacer es añadir todas las actividades de entrenamiento del equipo al sistema. Generalmente, esto se hace durante la ejecución del Asistente, pero en caso que deba agregar, modificar o eliminar actividades de entrenamiento, abra las Propiedades del equipo desde el menú principal. Encontrará más información útil en la sección Cómo agregar actividades de entrenamiento.

2. Si quiere sacar todo el provecho a su sistema Team², le recomendamos que añada fases a las actividades de entrenamiento. Encontrará más información útil en la sección Cómo agregar fases.

3. Abra la *Gestión de la sesión* y cree sesiones de entrenamiento preparadas: con ello, conseguirá agilizar el proceso de planificación. Las sesiones de entrenamiento preparadas son "bloques" que podrá utilizar para rellenar su calendario de entrenamiento. Encontrará instrucciones detalladas en la sección Cómo crear una sesión de entrenamiento.

4. Empiece a planificar su primera temporada.

Temporadas

Características de una temporada

- Una temporada es el marco en el que se engloban varios períodos de entrenamiento.
- La temporada, como tal, no tiene demasiados parámetros configurables: sólo podrá cambiar el nombre.
- El resto de cambios (duración, fecha de inicio y de finalización) se realizan al crear y modificar períodos de entrenamiento.
- La duración de una temporada es ilimitada.
- Las temporadas se planifican para un equipo específico.
- No hay ningún límite de temporadas por equipo.

Planificación

Las temporadas se planifican con la función *Planificar temporada*. Para abrir la ventana *Planificar temporada*, haga click en el botón **Planificar temporada** de la página *Calendario de entrenamiento*, o seleccione **Opciones** > **Planificar temporada**.

Para *empezar a planificar* una nueva temporada, haga click en el botón **Nueva**. El nombre por defecto de la primera temporada es *Temporada1*. Haga click en el nombre de la temporada para que se active el campo de texto **Nombre de la temporada** que hay debajo de la lista de **Temporadas**.

La lista de **Temporadas** ofrece la siguiente información:

- **Temporada** (nombre)
- **Inicio** (fecha de inicio)
- **Duración** (la duración de la temporada se calcula automáticamente y viene determinada por los períodos de entrenamiento)
- **Finalización** (fecha de finalización)
- **Número de períodos** (cantidad de períodos de entrenamiento planificados)

Por defecto, la duración de una temporada es de 1 día, y la fecha de inicio es el día de su creación (hoy). La fecha de finalización se ajusta automáticamente en función de la duración de la temporada. Las fechas de inicio y de finalización y la duración de la temporada se cambian al planificar y modificar períodos de entrenamiento.

Podrá crear una **segunda temporada** volviendo a hacer click en el botón **Nueva**. Por defecto, la siguiente temporada empieza el día siguiente al que termina la temporada anterior. Sin embargo, es posible cambiar esta fecha.

Podrá *eliminar* una temporada haciendo click en el nombre de la misma y, a continuación, pulsando el botón **Borrar**. **RECUERDE:** El sistema eliminará la temporada sin pedirle confirmación.

Los cambios en las temporadas se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**.

Encontrará más información en la sección Períodos de entrenamiento.

Períodos de entrenamiento

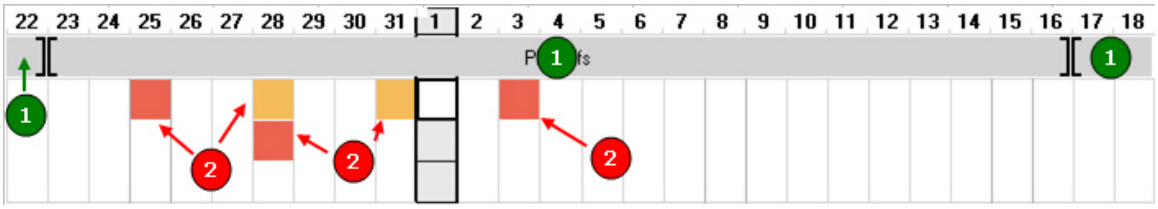


Imagen: La temporada consta de períodos de entrenamiento (1), los períodos de entrenamiento están formados por sesiones de entrenamiento (2), y las sesiones de entrenamiento se dividen en fases.

Características de los períodos de entrenamiento

- Antes de poder agregar períodos de entrenamiento, será necesario crear una temporada.

- No hay ningún límite de períodos de entrenamiento por temporada.
- Los períodos determinan la duración y la programación de la temporada. Al cambiar las duraciones, las fechas y el número de períodos de entrenamiento, la información de la temporada cambiará.
- No puede haber espacios vacíos entre períodos de entrenamiento dentro de una misma temporada. En consecuencia, el siguiente período de entrenamiento empieza automáticamente el día después de terminar el anterior.
- Los períodos de entrenamiento tampoco se pueden solapar.

Planificación

Los períodos de entrenamiento se agregan, eliminan y modifican desde la ventana *Planificar temporada*, que se abre al pulsar el botón **Planificar temporada** de la página *Calendario de entrenamiento*. Al hacer click en el nombre de una temporada, se activa la lista de **Períodos de entrenamiento**. Por defecto, sólo aparecerá un período de entrenamiento con el nombre *Período1*.

Podrá cambiar los **ajustes** del período de entrenamiento haciendo click en su nombre. Se activarán el área de texto **Nombre del período**, el cuadro de texto **Descripción** y los menús **Fecha de inicio** y **Fecha de finalización**.

Si necesita más de un período de entrenamiento, podrá *añadir* más haciendo click en el botón **Agregar**. Podrá *eliminar* períodos de entrenamiento seleccionando el período en cuestión de la lista y pulsando el botón **Borrar**. El *orden* de los períodos de entrenamiento se puede cambiar seleccionando un período de entrenamiento de la lista y moviéndolo hacia arriba o hacia abajo con las flechas .

La duración predeterminada de los períodos de entrenamiento es de 1 día, que es también la duración mínima. La duración del período se muestra debajo de los menús **Fecha de inicio** y **Fecha de finalización** y en la lista de **Períodos de entrenamiento**.

Los cambios en las temporadas se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**.

Lógica de las fechas de inicio y finalización

Sólo podrá cambiar la **fecha de inicio** del primer período. Las fechas de inicio del resto de períodos de entrenamiento vienen determinadas por la fecha de finalización del período anterior.

Podrá cambiar la **fecha de finalización** de cada período de entrenamiento. Cuando se modifica la fecha de finalización de un período, las fechas de inicio y finalización de los períodos posteriores cambian automáticamente.

Cuando se modifica la fecha de finalización de un período, sólo cambia la **duración** de este período de entrenamiento específico (se hace más largo o más corto). La duración del resto de períodos de entrenamiento (posteriores) no se modifica: solamente cambian las fechas de inicio y finalización.

Cuando se modifica el **orden** de los períodos de entrenamiento, la duración de los períodos no sufre cambios, pero las fechas de inicio y finalización sí se ajustan.

Cuando se **elimina** un período, las fechas de inicio y finalización del resto de períodos se modifica, pero su duración no sufre cambios. Eliminar el último período de entrenamiento no afectará al resto de períodos.

Siga con las Sesiones de entrenamiento.

Sesiones de entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento se pueden entender de dos maneras. Una sesión de entrenamiento puede ser:

- la sesión de entrenamiento definida, planificada y llevada a cabo, que se muestra en el calendario de entrenamiento; o
- un "bloque" de ejercicios preparado, con una actividad de entrenamiento y un nombre y que puede estar formado por fases.

En realidad, el segundo tipo se define para ser el contenido del primer tipo.

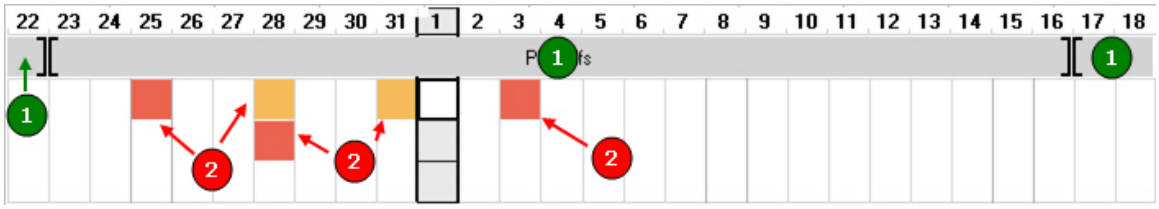


Imagen: La temporada consta de períodos de entrenamiento (1), los períodos de entrenamiento están formados por sesiones de entrenamiento (3), y las sesiones de entrenamiento se dividen en fases.

Recuerde: Las herramientas para programar temporadas y sesiones de entrenamiento que ofrece el software Team² permiten facilitar la planificación de las temporadas y los entrenamientos. Sin embargo, será usted, como entrenador, quien tendrá la última palabra acerca de seguir o no sus planes.

Características de las sesiones

- Podrá añadir sesiones de entrenamiento a un calendario de entrenamiento aunque no se haya definido ninguna temporada o período(s) de entrenamiento.
- Las sesiones de entrenamiento pueden solaparse.
- Las sesiones son "bloques" fijos (especificados por el usuario) que se pueden utilizar de manera ilimitada.
- Las sesiones se definen en la ventana *Gestión de la sesión*, a la que se puede acceder desde la ventana *Sesiones de entrenamiento*.
- Opcionalmente, las sesiones pueden estar formadas por fases.
- Cada equipo tiene sus propias sesiones.
- Las sesiones aparecerán en el calendario en forma de cuadros de color. El color del cuadro indica la actividad de entrenamiento en cuestión.

Planificación

Podrá añadir sesiones de entrenamiento a un calendario haciendo click en el botón **Sesiones de entrenamiento** de la página *Calendario de entrenamiento*. Por defecto, se crea una sesión de entrenamiento para el día de creación (día actual). La **fecha** podrá cambiarse, pero deberá hacerlo antes de añadir la sesión de entrenamiento. La fecha se puede seleccionar en el menú desplegable **Sesiones de entrenamiento para**.

Una vez seleccionada la fecha, podrá *añadir* una sesión de entrenamiento haciendo click en el botón **Agregar**. Además, deberá definir las *Propiedades de la sesión*, debajo de la lista de **Sesiones de entrenamiento**.

Podrá *eliminar* una sesión de entrenamiento seleccionándola de la lista y haciendo click en el botón **Eliminar**. La sesión de entrenamiento se eliminará sin pedirle confirmación.

La lista de **Sesiones de entrenamiento** ofrece la siguiente información*:*

- **Sesión** (nombre de la sesión)
- **Actividad** (nombre de la actividad de entrenamiento)
- **Inicio** (hora de inicio)
- **Finalización** (hora de finalización, que se calcula automáticamente en función de la hora de inicio y la duración)
- **Duración** (duración de la sesión de entrenamiento)

RECUERDE: La sesión de entrenamiento no se guarda en el sistema hasta que se definen las propiedades.

Propiedades de la sesión

El nombre predeterminado de la sesión es *Nueva sesión*. Para activar los ajustes **Hora de inicio** y **Duración**, hay que seleccionar la sesión. Si no se definen la **Hora de inicio** y la **Duración**, la sesión de entrenamiento no estará completa y no se guardará en el sistema.

Todas las sesiones de entrenamiento creadas se almacenan en el sistema y se pueden volver a utilizar más adelante. Las sesiones de entrenamiento creadas aparecen en forma de lista desplegable en las *Propiedades de la sesión*. Podrá crear más sesiones siempre que lo desee.

Después de crear las principales sesiones de entrenamiento, el proceso de planificación se vuelve más fácil y rápido, ya que dispondrá de "bloques" preparados que podrá utilizar para rellenar el calendario de entrenamiento.

Cuando haya creado como mínimo una sesión de entrenamiento, podrá seleccionarla de nueva sesión.

Una vez seleccionada la sesión, se activan los ajustes **Hora de inicio** y **Duración**. Ajuste la hora de inicio y la duración.

Por defecto, la **Hora de inicio** es el día y hora de creación de la sesión. La hora de inicio puede modificarse.

La **duración** predeterminada de la sesión es de 30 minutos. La duración se puede ajustar haciendo click en las flechas arriba y abajo.

La hora de finalización se calcula automáticamente en función de la duración y la hora de inicio de la sesión de entrenamiento.

Si sus jugadores están poco habituados al tipo de sesión de entrenamiento que planifica, marque la casilla **Sesión nueva/atípica**. Marcar esta casilla afectará a los cálculos de la carga de entrenamiento y la recuperación.

Los cambios en las sesiones de entrenamiento se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**.

Las sesiones de entrenamiento creadas aparecen en el calendario. El color del cuadro indica el tipo de actividad de entrenamiento.

Para crear una sesión en *Gestión de la sesión*:

1. Haga click en el icono de nueva sesión o seleccione **Nueva** del menú desplegable que hay al lado del icono. Se abre la ventana *Gestión de la sesión*. Las sesiones creadas se ordenan según la actividad de entrenamiento a la izquierda. **RECUERDE:** La sesión se puede modificar haciendo click en el nombre y realizando los cambios pertinentes. La sesión se puede eliminar haciendo click en su nombre y, a continuación, pulsando el botón **Eliminar**.

2. Haga click en el botón **Agregar**, que encontrará debajo de la lista de sesiones.

3. Introduzca el nombre de la sesión en el campo de entrada **Nombre**, en el lado derecho.

4. Seleccione una actividad de entrenamiento para la sesión de la lista desplegable **Actividad de entrenamiento**, debajo del campo de entrada **Nombre**.

5. En caso que sea necesario, repita los pasos 2, 3 y 4.

6. Cierre la *Gestión de la sesión* haciendo click en **Aceptar**.

Para hacer planes más específicos, programe fases.

Fases

La temporada consta de períodos de entrenamiento, los períodos de entrenamiento están formados por sesiones de entrenamiento, y las sesiones de entrenamiento se dividen en fases.

Características de las fases

- No se podrán añadir fases si no se ha definido una sesión de entrenamiento.
- Añadir fases es opcional, pero ofrece una serie de ventajas:
    - Permite crear informes del entrenamiento basados en sus distintas fases.
    - Permite buscar y comparar fases en el registro de la sesión de entrenamiento.
    - Permite controlar mejor el ritmo de la sesión de entrenamiento.
- Una fase es una parte de una sesión de entrenamiento; por ejemplo, un cierto ejercicio que se repite a menudo en los entrenamientos del equipo.
- Las fases sólo se podrán utilizar con la actividad de entrenamiento para la que se han especificado. Por ejemplo, en un entrenamiento de fútbol puede haber fases de *3 contra 3* y fase de *calentamiento*.
- No hay un límite de fases por actividad de entrenamiento.

- Es necesario crear y definir las fases de antemano en las *Propiedades del equipo* (**Opciones** > **Propiedades del equipo**).

- La sesión y las fases configuran un "bloque" fijo que debe utilizarse tal como está configurado. Cuando se selecciona una sesión con fases definidas, estas fases deberán utilizarse. En este caso, la duración de las fases determinará la duración de la sesión. Aunque las fases de una sesión definida no se pueden cambiar, la duración de las fases se puede modificar según la sesión de entrenamiento.

- Asimismo, una misma fase puede formar parte de diversas sesiones. Por ejemplo, *3 contra 3* puede formar parte de una sesión de *fútbol de 60 minutos* y también de una sesión de *fútbol de 45 minutos*.

- Las fases son archivadas en sesiones específicas en *Gestión de la sesión*.

Crear una fase

1. Abra las *Propiedades del equipo* (**Opciones** > **Propiedades del equipo**).

2. Seleccione la pestaña *Actividades de entrenamiento*.

3. Seleccione una actividad de entrenamiento de la lista de la izquierda.

4. Haga click en el botón **Agregar** que hay debajo de la lista de **Fases de la actividad de entrenamiento**.

5. Indique el nombre de la fase.

6. En caso que sea necesario, repita los pasos 3, 4 y 5.

7. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Utilizar las fases

Antes de que se puedan utilizar las fases, será necesario crear una sesión de entrenamiento haciendo click en **Agregar** en la ventana *Sesiones de entrenamiento*.

Las fases se asignan a las sesiones en la *Gestión de la sesión*, función a la que podrá acceder haciendo click en el icono de la ventana *Sesiones de entrenamiento*. Para que se active el icono, deberá seleccionar una sesión de entrenamiento de la lista de **Sesiones de entrenamiento**.

Una vez creada la sesión con fases (de los dos modos indicados a continuación), la sesión se podrá seleccionar de la lista desplegable que hay al lado del icono de nueva sesión , en la ventana *Sesiones de entrenamiento*.

Añadir fases a una sesión ya creada:

1. Abra la función de *Gestión de la sesión*.
2. Seleccione la sesión que desee de la lista de la izquierda haciendo click en ella.
3. Marque la casilla **Entrenamiento por fases**.
4. Haga click en el botón **Agregar** de la sección *Fases*.
5. Seleccione una fase de la lista desplegable. **RECUERDE:** Las fases deberán haberse creado de antemano en las *Propiedades del equipo*.
6. Repita los pasos 4 y 5 para añadir más fases a la sesión.
7. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**. Cancele el proceso haciendo click en **Cancelar**.

Añadir fases a una sesión nueva:

1. Abra la función de *Gestión de la sesión*.
2. Haga click en el botón **Agregar**, que encontrará debajo de la lista de sesiones.
3. Introduzca el nombre de la sesión y seleccione una actividad de entrenamiento de la lista desplegable **Actividad de entrenamiento**.
4. Marque la casilla **Entrenamiento por fases**.
5. Haga click en el botón **Agregar** de la sección *Fases*.
6. Seleccione una fase de la lista desplegable. **RECUERDE:** Las fases deberán haberse creado de antemano en las *Propiedades del equipo*.
7. Repita los pasos 5 y 6 para añadir más fases a la sesión.
8. Repita los pasos del 2 al 7 para crear más sesiones con fases.
9. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**. Cancele el proceso haciendo click en **Cancelar**.

Comparación entre sesión con fases y sesión sin fases:

- La *Hora de inicio* se ajusta del mismo modo en ambos casos.
- El ajuste de *Duración* es diferente en una sesión con fases al de las sesiones sin fases.
- La duración de la sesión con fases se ajusta cambiando las duraciones de las fases de la derecha.
- La duración se calcula automáticamente en función de la duración de las fases.
- La *Hora de finalización* se calcula automáticamente en función de la duración y de la hora de inicio.

Entrenamiento online

Entrenamiento online

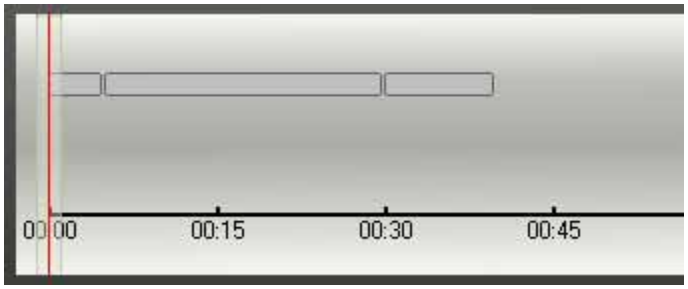
Entrenamiento online se abre al hacer click en la segunda pestaña de página. *Entrenamiento online* es la herramienta que permite supervisar en vivo las frecuencias cardíacas de los jugadores. Las frecuencias cardíacas pueden visualizarse en una lista, una cuadrícula o en forma de curvas. Podrá supervisar a la vez las frecuencias cardíacas de todos los jugadores o de sólo los jugadores seleccionados. Asimismo, podrá supervisar la frecuencia cardíaca, la Sport Zone y la carga de entrenamiento simultáneamente.

Elementos

En la esquina superior izquierda se indica si la unidad central está conectada o no al PC. También se muestra el tiempo de conexión.

El botón **Conectar/Desconectar** permite conectar y desconectar la conexión entre el sistema y la unidad central durante el entrenamiento online. Tras hacer click en **Conectar**, las frecuencias cardíacas de los jugadores que lleven puesto un transmisor empezarán a aparecer en la pantalla. Haga click en **Desconectar** para finalizar la supervisión en vivo. Durante el entrenamiento online, el botón **Desconectar** estará desactivado si se ha pulsado el botón verde de **inicio** pero aún no se ha pulsado el botón rojo de **parada**. Para activar el botón **Desconectar**, haga click en el botón rojo de **parada**.

La **información en vivo** (parte inferior) muestra información sobre la sesión de entrenamiento actual. En este recuadro se muestran las fases de entrenamiento programadas, los marcadores tomados, la línea de tiempo, el cursor y el nombre de la fase en curso (**Ahora:** fase).



Por encima de la información en vivo, hay una **lista desplegable de sesiones**, en la que aparecen las sesiones de entrenamiento programadas para el día actual, las actividades de entrenamiento del equipo que se utilizarán en las sesiones de entrenamiento no planificadas y las pruebas del equipo. Si no hay ninguna sesión de entrenamiento programada para el día actual, la primera actividad de entrenamiento del equipo (por orden alfabético) se muestra por defecto.

Al lado de la lista de sesiones, encontrará el símbolo , que abre la hoja de resultados de las pruebas del equipo cuando se selecciona una prueba como sesión de entrenamiento durante el entrenamiento online.

Los botones de **inicio** y **parada** permiten iniciar y parar el entrenamiento. La Carga de entrenamiento acumulada no aparece hasta que se pulsa el botón de **inicio**.

El botón amarillo de **marcador** permite tomar marcadores durante el entrenamiento. Cada marcado puede tener notas, que se introducen tras hacer click en el botón de **marcador**. Los marcadores se pueden tomar para un solo jugador, para los jugadores seleccionados o para todos los jugadores del equipo. En los archivos de los marcadores se almacena el momento en el que se tomó el marcador, los jugadores afectados, las notas y la frecuencia cardíaca de los jugadores en el momento de tomar el marcador.

Duración del entrenamiento indica la duración del entrenamiento desde el momento en que se pulsó el botón de **inicio**. **Tiempo del marcador** indica la duración del entrenamiento desde el momento en que se tomó el último marcador.

Progresión de la sesión de entrenamiento es una lista de acontecimientos ocurridos durante el entrenamiento en curso. La primera marca es *Se ha iniciado la sesión de entrenamiento* y la última es *Se ha detenido la sesión de entrenamiento*. Todos los marcadores tomados quedan registrados en la lista junto con las notas.

En la parte inferior de la pantalla, a la izquierda, hay una **lista de jugadores** que muestra los jugadores del equipo. Todos los jugadores que están o han estado conectados al sistema durante la sesión de entrenamiento online actual aparecen de color negro. Todos los jugadores que no han estado conectados al sistema durante la sesión de entrenamiento online actual

aparecen de color gris. Los jugadores cuyas frecuencias cardíacas quiera ver en pantalla pueden seleccionarse marcando la casilla correspondiente.

La **vista de contenido** ocupa la mayor parte de la pantalla. Las frecuencias cardíacas, las Sport Zones y cargas de entrenamiento aparecen en esta área. Los datos del entrenamiento se pueden visualizar en tres modos diferentes. Podrá seleccionar el modo que prefiera haciendo click en las pestañas que hay encima del área de visualización. Las opciones son **Lista**, **Curva** y **Cuadrícula**. El modo también se puede cambiar durante el entrenamiento online.

Durante el entrenamiento online, la ventana **Detalles de la Sport Zone** se abre haciendo click en la columna de la Sport Zone de un jugador en la vista en forma de **Lista**. En ella se indica la duración de cada Sport Zone durante la sesión de entrenamiento. También se muestran la duración de la sesión de entrenamiento, la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca media.

El botón de **ajustes** abre la ventana *Ajustes del entrenamiento online*. Esta ventana permite cambiar los ajustes del entrenamiento online. Hay tres pestañas, una para cada modo de visualización (**Lista**, **Curva** y **Cuadrícula**). La ventana de ajustes se cierra haciendo click en **Aceptar** o **Cancelar**. Para más información sobre los ajustes, consulte el capítulo Ajustes.

Ajustes

Acceda a los ajustes del entrenamiento online haciendo click en el botón **Ajustes** de la página *Entrenamiento online*. La ventana *Ajustes del entrenamiento online* consta de tres pestañas, una para cada modo de visualización (**Lista**, **Curva** y **Cuadrícula**). Los ajustes sólo afectan al modo de visualización en cuestión.

Los cambios en los ajustes se aplicarán al hacer click en **Aceptar**.

Ajustes del modo de visualización Lista

Los valores que aparecen en el modo de visualización *Lista* pueden seleccionarse en los ajustes. Cada valor representa una columna en la *vista de Lista*. Por defecto, las opciones **Sport Zone**, **Frecuencia Cardíaca**, **Carga de entrenamiento** y **Notas** están seleccionadas. Otras opciones disponibles son **Marcador de carga de entrenamiento**, **Por encima del umbral**, **FC de recuperación** y **Marcador de la FC media**. Las columnas se seleccionan y deseleccionan marcando la casilla.

El orden de los valores se puede cambiar haciendo click en las flechas y . El valor seleccionado se puede mover hacia arriba o hacia abajo haciendo click en estas flechas. Los valores aparecen en la página *Entrenamiento online* en el mismo orden en que aparecen en los ajustes.

Ajustes del modo de visualización Curva

Curva de FC

El primer conjunto de ajustes corresponde a la *Curva de FC*. La curva de FC se puede presentar de forma tradicional, en **Intervalos de un segundo**, o en forma de **Intervalos entre latido y latido**.

El software puede llevar a cabo una **Corrección automática de errores** durante el entrenamiento online. Esta función se activa y desactiva marcando la casilla correspondiente. Esta función detecta los datos de frecuencia cardíaca incorrectos y los corrige.

Si selecciona **Mostrar FC media del equipo online**, el software mostrará la frecuencia cardíaca media del equipo (gráfico gris) en el fondo de la vista de curva. La curva de frecuencia cardíaca media se calcula en vivo durante el entrenamiento.

Tiempo y ejes de FC

El segundo grupo de ajustes se centra en el *Tiempo y ejes de FC*. **Escala del eje del tiempo** define la escala del eje del tiempo (horizontal) de la vista de curva. La escala más pequeña posible es 5 minutos, y la más grande, 120 minutos. **Máximo eje de FC** define la escala del eje de la frecuencia cardíaca (vertical) de la vista de curva. El valor más bajo de la FC máxima es 160 ppm, mientras que el valor más alto es 250 ppm.

Hay tres opciones de presentación del eje de la frecuencia cardíaca. Estas opciones son *ppm*, *% de FCmáx* y *% de FC reserva*.

Para que aparezca una cuadrícula en el fondo de la vista de curva, deberá marcar la opción **Mostrar cuadrícula**. Para que aparezcan las Sport Zones en el fondo de la vista de curva, deberá marcar la opción **Mostrar Sport Zones**. La opción de visualizar las *Sport Zones* está desactivada si la FC se presenta en forma de *ppm*.

Comparativa de curva

El tercer conjunto de ajustes se denomina *Comparativa de curva*. Una comparativa de curva se basa en una curva que se traza en función de la sesión de entrenamiento anterior seleccionada.

Para activar este tipo de comparativa, deberá marcar la opción **Mostrar comparativa de curva**. La comparativa de curva puede ser de dos tipos: **Curva media del equipo** o **Curva del jugador**.

Tras marcar la casilla correspondiente, se activan las opciones de búsqueda que siguen. Para buscar los datos de una sesión de entrenamiento anterior, que servirá como base de la comparativa de curva, seleccione la **Actividad de entrenamiento** y el intervalo de fechas (**Actividades desde**) y, a continuación, haga click en el botón **Buscar**. Los resultados de la búsqueda se muestran en la caja de **Resultados de la búsqueda** que hay a la derecha. Seleccione la sesión de entrenamiento que desee utilizar para la comparación.

Ajustes del modo de visualización Cuadrícula

Permite seleccionar el orden de los tres valores (*Sport Zone*, *Frecuencia Cardíaca* o *Carga de entrenamiento*). **Información destacada** es la información más importante y aparece en el centro del recuadro informativo. **Ver información izquierda** es la información que se muestra en la parte inferior izquierda del recuadro. **Ver información derecha** es la información que se muestra en la parte inferior derecha del recuadro. Cuando se selecciona una opción, el resto cambian automáticamente.

En los ajustes de la vista de cuadrícula, también se puede seleccionar el **Tamaño de la cuadrícula**. El formato seleccionado define cuántos valores de los jugadores se mostrarán a la vez. Si selecciona la opción **Ajustar a pantalla**, el software ajusta automáticamente la cuadrícula a la pantalla. *4x4* es la opción seleccionada por defecto, lo que significa que se pueden mostrar a la vez 16 valores de los jugadores.

Menú contextual

Es posible acceder rápidamente a numerosas opciones y funciones haciendo click con el botón derecho encima de un elemento. A continuación detallamos el contenido del menú contextual en la página *Entrenamiento online*.

Si hace click con el botón derecho encima de la **vista de contenido**, se abre un menú que sólo está activo cuando se ha pulsado **Conectar** con anterioridad. En la página *Entrenamiento online*, el menú contextual consta de los siguientes elementos:

- **Ajustes**, que abre la ventana *Ajustes del entrenamiento online*. Esta ventana es la misma que se abre al pulsar el botón **Ajustes**.

Iniciar el entrenamiento online

Consulte Cómo iniciar el entrenamiento online.

Parar el entrenamiento online

Consulte Cómo detener el entrenamiento online.

Registro de la sesión de entrenamiento

Registro de la sesión de entrenamiento

El *Registro de la sesión de entrenamiento* se abre haciendo click en la tercera pestaña de página. El *Registro de la sesión de entrenamiento* es una herramienta para analizar datos de entrenamiento. Los datos se pueden buscar por equipo, jugador, actividad de entrenamiento, fecha o período.

Para poder utilizar el *Registro de la sesión de entrenamiento*, deberá seleccionar un equipo.

Elementos

Área de búsqueda

La parte superior de la página es el **área de búsqueda**. Las sesiones de entrenamiento se pueden buscar **por equipo** o **por jugador**. Si selecciona **por jugador**, se activa una lista desplegable de jugadores.

Los resultados de la búsqueda se limitan por un intervalo de fechas. El intervalo de fechas se selecciona mediante **Buscar por fecha**, **Buscar por período** o **Búsqueda rápida**. Cada una de estas opciones activa un menú adicional.

- **Buscar por fecha** activa los menús **Fecha de inicio** y **Fecha de finalización**, que le permitirán seleccionar las fechas de inicio y de finalización. Las fechas de inicio y de finalización predeterminadas son el día actual.

- **Buscar por período** activa un menú desplegable en el que aparecen todos los períodos de entrenamiento del equipo guardados en el sistema.

- **Búsqueda rápida** activa una lista desplegable con unos intervalos de fechas que van desde **Hoy** a **Hace un año**.

En el menú desplegable **Actividad de entrenamiento** aparecen las actividades de entrenamiento del equipo que se han añadido en las *Propiedades del equipo* (**Opciones** > **Propiedades del equipo** > pestaña **Actividades de entrenamiento**).

La búsqueda se ejecuta haciendo click en el botón **Buscar**.

Lista de jugadores y entrenamiento

Los resultados de la búsqueda aparecen en la **lista de jugadores y entrenamiento** de la izquierda. El software indica si los resultados corresponden a un equipo o a un solo jugador. Además, el software también indica cuántas sesiones de entrenamiento se encontraron. La sesión de entrenamiento más reciente aparece primero. Puede ampliar la sesión de entrenamiento haciendo click en el botón . La sesión de entrenamiento ampliada muestra todos los jugadores con datos de entrenamiento correspondientes a la sesión de entrenamiento en cuestión. Los jugadores se ordenan por grupos (si los hubiera).

El título de la lista de jugadores está formado por el día y la hora del entrenamiento y la actividad de entrenamiento realizada. El botón de borrado elimina los datos de la sesión de entrenamiento del sistema tras pedirle confirmación.

Podrá seleccionar y deseleccionar jugadores en cualquier momento. Podrá seleccionar uno o varios jugadores. Marque la casilla *Todos los jugadores* para seleccionar todos los jugadores que participan en la sesión de entrenamiento seleccionada. Los jugadores también se pueden seleccionar por grupos de jugadores. Marque la casilla de un grupo de jugadores para

seleccionar todos los jugadores del grupo. Cada uno de los jugadores seleccionados tiene una barra de color, que indica el color del jugador en los gráficos.

Área de la curva

Los jugadores y las sesiones de entrenamiento se seleccionan y deseleccionan desde las listas. Los datos de entrenamiento de los jugadores seleccionados aparecen en el **área de la curva**. Cada gráfico de frecuencia cardíaca tiene un color diferente.

Los gráficos de frecuencia cardíaca se muestran en el **área de la curva**, que es la más grande de la página *Registro de la sesión de entrenamiento*. Cada gráfico de frecuencia cardíaca tiene un color diferente. Las selecciones en el área de la curva se hacen con el cursor. Hay un botón para cada tipo de acción en la esquina superior izquierda del área de la curva.

- El modo de **Examinar curva(s) de FC** es el modo seleccionado por defecto y permite ver información detallada de la(s) curva(s) de frecuencia cardíaca. Podrá explorar un punto en el tiempo o un área. Haga click en la curva en el modo de análisis para abrir la pestaña *Detalles* en la parte inferior de la pantalla. Si se selecciona un punto en el tiempo, se muestran la *Frecuencia Cardíaca* y el *Tiempo del cursor*. Si se selecciona un área, también aparecen las *Sport Zones* y la *Carga de entrenamiento*. Al seleccionar un área, la frecuencia cardíaca mostrada es la frecuencia media del área seleccionada.

- El modo de **marcar fases** permite añadir fases a las sesiones de entrenamiento. **Marcar fases** estará desactivado si se muestran curvas de frecuencia cardíaca de varias sesiones de entrenamiento. El área seleccionada se marca como fase. El nombre de la fase se selecciona en la lista desplegable de la pestaña Resumen. Si se marcan fases que se solapan, éstas se combinarán automáticamente.

- El modo **Marcar tiempo de entrenamiento efectivo** permite detallar el tiempo de entrenamiento efectivo en el gráfico. Los marcadores de inicio y final se pueden mover una vez ajustados. Para más información, consulte el apartado Cómo marcar el tiempo de entrenamiento de una sesión.

- El modo **de corrección manual de errores** permite eliminar errores del gráfico de frecuencia cardíaca manualmente. La curva de frecuencia cardíaca puede presentar errores como, por ejemplo, falsos picos. Para más información, consultar el apartado Cómo corregir datos de frecuencia cardíaca manualmente.

- **El modo Acercar** permite hacer zoom en las curvas (acercarse).

- **El modo Alejar** permite hacer zoom en las curvas (alejarse).

- El botón **Zoom a 1:1** restaura el tamaño original de la curva.
- El botón **Agregar marcador** añade un marcador a la sesión de entrenamiento seleccionada (curvas).
- El botón **Crear un informe de la sesión de entrenamiento** abre una ventana emergente desde la que podrá crear un informe en formato Excel o PDF de toda la sesión de entrenamiento o de la parte que seleccione de la misma. Compartir el informe de la sesión de entrenamiento es muy fácil. Este botón estará desactivado si se seleccionan curvas de varias sesiones de entrenamiento.

Además de la curva de frecuencia cardíaca, los marcadores tomados o añadidos se muestran acompañados de marcas de tiempo en el área de la curva. Si se coloca el cursor encima de una marca de tiempo, aparecerá información detallada del marcador.

Cuando una sesión no tiene el tiempo de entrenamiento marcado, la curva entera se muestra con un mayor grosor.

Una vez marcado el tiempo real de entrenamiento de la sesión, la parte seleccionada de la curva sigue siendo gruesa, mientras que el resto aparece más delgada.

Detalles de la curva y resultados

Debajo del área de la curva, aparecen los detalles de la curva y resultados. Hay tres pestañas con distintas funciones.

- *Sesión completa* es la primera pestaña. En ella se muestra información de la sesión (**FC**, **Sport Zones**, **Carga de entrenamiento**, **Kcal** y **Tiempo de entrenamiento**) individualmente para cada jugador en formato de tabla. Cada sesión de entrenamiento se muestra por separado.

- *Detalles* es la segunda pestaña. Muestra la **FC**, las **Sport Zones**, la **Carga de entrenamiento**, el **Tiempo del cursor** y **Notas** en formato de tabla. Los detalles pueden ser de un punto en el tiempo o un intervalo de tiempo seleccionado (área).

- *Resumen* es la tercera pestaña. Muestra las fases de la sesión de entrenamiento seleccionada. Las fases no se mostrarán si se seleccionan las curvas de varias sesiones de entrenamiento. Seleccione el nombre de la fase para visualizar información detallada de la misma. Podrá eliminar fases haciendo click en el botón de borrado . **RECUERDE:** El software Team² no le pedirá confirmación.

La ventana de de ajustes se abre haciendo click en el botón **Ajustes**. Guarde los cambios haciendo click en el botón **Guardar**.

Ajustes

Acceda a los ajustes del *Registro de la sesión de entrenamiento* haciendo click en el botón **Ajustes**. Los ajustes modificados se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**.

Tiempo y ejes de FC

El primer grupo de ajustes se centra en los ejes de tiempo y de frecuencia cardíaca. **Escala del eje del tiempo** define la escala del eje temporal (horizontal) de la vista de la curva. La escala más breve posible es de 5 minutos, mientras que la más larga es de 120 minutos. El valor predeterminado es **Ajustar a pantalla**, que ajusta el eje temporal en función del tamaño de la pantalla. **Máximo eje de FC** define la escala del eje de la frecuencia cardíaca (vertical) de la vista de la curva. **Mínimo eje de FC** define el valor más bajo de la escala del eje de la frecuencia cardíaca (vertical). El valor predeterminado, tanto del máximo como del mínimo, es *Auto*, que ajusta la escala del eje basándose en los datos de frecuencia cardíaca.

También es posible seleccionar la forma en que se presentará la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca puede mostrarse en forma de **ppm** (pulsaciones por minuto), **% de FCmáx** (porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima) o **% de FCR** (porcentaje de frecuencia cardíaca de reserva). Para que aparezcan las Sport Zones en segundo plano, deberá marcar la opción **Mostrar Sport Zones**. **Sport Zones** estará desactivado si la frecuencia cardíaca se muestra en forma de *ppm*. Seleccione el **Formato del tiempo** de la lista desplegable. Las opciones disponibles son *Tiempo transcurrido* (valor predeterminado) y Tiempo real. *Tiempo real* no se podrá seleccionar si se seleccionan curvas de varias sesiones de entrenamiento.

Resumen

El segundo grupo de ajustes corresponde a la pestaña Resumen. Podrá seleccionar el formato de visualización de la frecuencia cardíaca en el menú desplegable. Las opciones disponibles son **FC media/máxima** y **FC media**.

Curva de FC

El tercer grupo de ajustes corresponde a la curva de FC. La curva de FC se puede presentar en forma de **Intervalos de un segundo** o de **Intervalos entre latido y latido**.

Menú contextual

Podrá acceder rápidamente a muchas funciones y características haciendo click con el botón derecho sobre un elemento. A continuación se indica el contenido de los menús contextuales de la página *Registro de la sesión de entrenamiento*.

Haga click con el botón derecho en el **área de la curva** para que se abra un menú. El menú de la página *Registro de la sesión de entrenamiento* está formado por los elementos siguientes:

- **Crear un informe de la sesión de entrenamiento**, que abre una ventana emergente desde la que podrá crear un informe en formato Excel o PDF de toda la sesión de entrenamiento.

- **Copiar valores de FC en el portapapeles**, que copia todos los valores de frecuencia cardíaca al Portapapeles. Una vez copiados, los valores se podrán pegar en cualquier documento de texto.

Si se selecciona una parte de la curva, el menú está formado por los elementos siguientes:

- **Detalles de la selección**, que abre una ventana con información psicológica sobre la parte seleccionada de la curva.

- **Crear un informe de la sesión de entrenamiento**, que abre una ventana emergente desde la que podrá crear un informe en formato Excel o PDF de la parte seleccionada de la sesión de entrenamiento.

Buscar y visualizar datos de entrenamiento

Consulte la sección Cómo buscar sesiones de entrenamiento.

Informes de entrenamiento

Informes de entrenamiento

Informes de entrenamiento se abre al hacer click en la cuarta pestaña de página. *Informes de entrenamiento* es una herramienta que permite analizar, imprimir y compartir información. Los criterios de creación de informes se pueden guardar en forma de búsquedas rápidas. Los *informes de entrenamiento* están formados por gráficos.

Elementos

Cuando se abre la página *Informes de entrenamiento*, sólo aparece el área de creación. El resto de elementos aparecen tras crear un informe.

Área de creación

La parte superior de la página es el **área de creación**. A la izquierda encontramos el cuadro **Informes de entrenamiento**, en el que aparecen todos los informes guardados con anterioridad.

La primera selección corresponde al intervalo de fechas. Puede seleccionar el intervalo mediante **Buscar por fecha**, **Buscar por período** o **Búsqueda rápida**. Cada una de estas opciones activa un menú adicional.

- **Buscar por fecha** activa los menús **Fecha de inicio** y **Fecha de finalización**, que le permitirán seleccionar las fechas de inicio y de finalización. Por defecto, la fecha de inicio y la fecha de finalización son el día actual.

- **Buscar por período** activa un menú desplegable en el que aparecen todos los períodos de entrenamiento del equipo guardados en el sistema.

- **Búsqueda rápida** activa una lista desplegable con unos intervalos de fechas que van desde **Hoy** a **Hace un año**.

Los primeros dos menús desplegables, **Gráfico de barras** y **Gráfico de líneas**, permiten seleccionar qué tipo de información deberá mostrarse en forma de gráfico de barras y/o de gráfico de líneas. Deberá seleccionar como mínimo una de las dos opciones. A continuación se indican los tipos de información del entrenamiento que se pueden mostrar en forma de gráficos de barras y de líneas.

- **Gráfico de barras:** Número de sesiones de entrenamiento, Consumo de energía, Carga de entrenamiento, Carga de entrenamiento en Sport Zones, Carga de entrenamiento y recuperación, Duración del entrenamiento, Tiempo en Sport Zones y Número de latidos.

- **Gráfico de líneas:** Número de sesiones de entrenamiento, Consumo de energía, Carga de entrenamiento, Frecuencia Cardíaca media, Frecuencia Cardíaca máxima, Número de latidos y Duración del entrenamiento.

El tercer menú desplegable permite seleccionar la **Actividad de entrenamiento**. Las opciones disponibles son las actividades de entrenamiento almacenadas en el sistema para el equipo seleccionado. Una vez seleccionada una actividad de entrenamiento, podrá seleccionar una fase. Las fases de la lista son las fases o partes de la actividad de entrenamiento seleccionada.

La búsqueda se ejecuta haciendo click en el botón **Crear**.

Área de la lista de jugadores

El **área de la lista de jugadores** se encuentra en el lado izquierdo. La lista de jugadores se crea en base al informe de entrenamiento que se haya generado. Los jugadores se ordenan por grupos. El nombre del equipo aparece encima de la lista de jugadores.

Podrá seleccionar y deseleccionar jugadores mediante las casillas correspondientes. Podrá seleccionar uno o varios jugadores. Marque la casilla **Todos los jugadores** para seleccionar todos los jugadores que participan en la sesión de entrenamiento seleccionada. Los jugadores también se pueden seleccionar por grupos de jugadores. Marque la casilla de un grupo de jugadores para seleccionar todos los jugadores del grupo. Cada uno de los jugadores seleccionados tiene una barra de color, que indica el color del jugador en los gráficos.

Área de gráficos

El **área de gráficos** ocupa la mayor superficie de la pantalla de *Informes de entrenamiento*. Los informes (gráficos) creados se muestran en esta área. El área de gráficos tiene dos **vistas**. Seleccione la vista que desee haciendo click en la pestaña correspondiente, debajo del área de gráficos.

- **Por jugador** muestra las estadísticas de los jugadores individualmente.

- **Resumen** muestra las estadísticas compiladas, ya sea en forma de totales o promedios, en función de los ajustes.

En el **encabezado del área de gráficos** se muestra información del entrenamiento seleccionado, la actividad y la fase del entrenamiento, el intervalo de fechas y un resumen. También hay los botones **Ajustes** y **Guardar como**. El botón **Ajustes** abre la ventana *Ajustes del informe de entrenamiento*, mientras que el botón **Guardar como** permite guardar el informe actual como búsqueda rápida.

El eje X del gráfico siempre es el del tiempo. La unidad de medición del eje Y del gráfico se determina en base a la selección entre gráfico de barras y de líneas. Las unidades de medición del gráfico de barras se encuentran a la izquierda del gráfico, mientras que las del gráfico de líneas se encuentran a la derecha. Si se selecciona **Un jugador por gráfico** en los ajustes, se muestra un gráfico para cada jugador.

Ajustes

Acceda a los ajustes de los *Informes de entrenamiento* haciendo click en el botón **Ajustes**. Este botón se activa y es visible tras crear un informe.

La ventana de *Ajustes del informe de entrenamiento* tiene dos pestañas. La pestaña *Organizar* permite organizar rápidamente la lista de búsquedas rápidas de informes, mientras que la pestaña *Gráfico* se centra en los gráficos de los informes.

Los ajustes modificados se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**.

Organizar

Los informes de entrenamiento guardados aparecen en el cuadro **Informes de entrenamiento**, en la esquina superior izquierda de la página de *informes de entrenamiento*. Podrá organizar los informes de entrenamiento guardados seleccionando uno de ellos y haciendo click en las flechas arriba y abajo en los Ajustes del informe de entrenamiento.

Los informes de entrenamiento guardados se pueden eliminar seleccionándolos uno a uno y haciendo click en el botón **Borrar**.

Gráfico

Hay un parámetro configurable para ambas vistas. El ajuste *Vista por jugador* tiene dos opciones: **Un jugador por gráfico** y **Jugadores seleccionados en un gráfico**.

- Si se selecciona **Un jugador por gráfico**, el software Team² muestra un gráfico para cada uno de los jugadores seleccionados.

- Si se selecciona **Jugadores seleccionados en un gráfico**, el software Team² muestra todos los jugadores seleccionados en un único gráfico.

Vista del resumen también presenta dos opciones: **Media** y **Total**.

- Si se selecciona **Media**, el software Team² muestra los resultados en forma de promedios.

- Si se selecciona **Total**, el software Team² muestra los resultados en forma de totales.

Los parámetros de *General* le permiten escoger cuántos días se incluirán en la v*ista del resumen*. **RECUERDE:** Si el intervalo de fechas es inferior al valor de este ajuste, la *vista del resumen* utiliza el intervalo de fechas en vez del ajuste.

Si se marca la casilla *Mostrar cuadrícula*, aparecerá una cuadrícula en el fondo de los gráficos.

Menú contextual

Es posible acceder rápidamente a numerosas opciones y funciones haciendo click con el botón derecho encima de un elemento. A continuación detallamos el contenido del menú contextual en la página *Informes de entrenamiento*.

Haga click con el botón derecho en el **área de gráficos** para que se abra un menú. En la página *Informes de entrenamiento*, el menú contextual consta de los siguientes elementos:

- **Enviar gráfico por correo electrónico**, que abre su aplicación de correo electrónico predeterminada. El gráfico se envía en forma de archivo de imagen adjunto. Esta función no es la misma que seleccionar **Archivo** > **Enviar correo electrónico** > **Visualización de imagen actual**, que imprime toda la ventana en forma de captura de pantalla.

- **Copiar en el portapapeles**, que dispone de un submenú (formado por los elementos **Gráfico** y **Valores**). Esta función copia un elemento seleccionado (gráfico o valores) al Portapapeles. El resultado será el mismo que al seleccionar **Editar** > **Copiar en el portapapeles**.

- **Imprimir**, que abre una ventana de vista previa y permite imprimir la información en papel. El resultado será el mismo que al seleccionar **Archivo** > **Imprimir**.

Crear un informe de entrenamiento

Consulte las secciones Cómo crear un informe de entrenamiento y Cómo guardar un informe de entrenamiento.

Cómo...

Cómo...

El objetivo de estos artículos es dar instrucciones a los usuarios del software Team². Cada artículo explica cómo utilizar una función del software.

Cómo ejecutar el Asistente

El Asistente se ejecuta automáticamente cuando el software Team² se utiliza por primera vez. El Asistente le guiará paso a paso por el proceso introductorio.

Si desea volver a ejecutar el Asistente en otro momento, saque todos los transmisores del sistema siguiendo las instrucciones, cierre el software y vuelva a ejecutarlo. El Asistente se ejecutará automáticamente.

Cómo copiar valores al Portapapeles

Es posible copiar muchos tipos de valores e información diferentes al Portapapeles desde Team². Los datos copiados se pueden pegar a otro software, como por ejemplo una hoja de cálculo.

Para copiar valores, información o gráficos al portapapeles, seleccione **Editar** > **Copiar en el portapapeles** > selección > **Copiar**. Si hay varios valores que se pueden copiar, Team² le preguntará qué desea copiar. Otra forma de copiar valores, información o gráficos es hacer click con el botón derecho sobre un elemento del software y seleccionar **Copiar en el portapapeles**.

Qué se puede copiar

- En la página *Calendario de entrenamiento*, podrá copiar listas de jugadores, valores de los jugadores, programas de entrenamiento y archivos de entrenamiento.
    - Copie la lista de jugadores y el programa de entrenamiento (para el intervalo de fechas seleccionado) seleccionando **Editar** > **Copiar en el portapapeles**.
    - Haga click con el botón derecho sobre la lista de jugadores para copiar los datos de los jugadores seleccionados al Portapapeles (**Copiar datos de jugadores en el portapapeles**).
    - Para copiar el archivo de entrenamiento seleccionado, haga click con el botón derecho sobre un elemento del calendario de entrenamiento que tenga un símbolo de corazón y, a continuación, seleccione **Copiar en el portapapeles**. Si hay más de un archivo de entrenamiento en el mismo elemento del calendario, primero deberá seleccionar la sesión de entrenamiento y, a continuación, **Copiar en el portapapeles**. El archivo de entrenamiento (**.ptf*) se puede pegar, por ejemplo, a un mensaje de correo electrónico.
- En la página *Registro de la sesión de entrenamiento*, podrá copiar los gráficos y los valores de frecuencia cardíaca.
    - Para copiar el gráfico mostrado o los valores de frecuencia cardíaca del gráfico, seleccione **Editar** > **Copiar en el portapapeles**.

- También podrá copiar el gráfico mostrado o los valores de frecuencia cardíaca del gráfico haciendo click con el botón derecho sobre el área del gráfico.

- **RECUERDE:** Antes de copiar información al Portapapeles, deberá buscar una sesión de entrenamiento y hacer que aparezca en pantalla.

- En la página *Informes de entrenamiento*, podrá copiar los gráficos y los valores.

    - Para copiar el gráfico mostrado o los valores del gráfico, seleccione **Editar**> **Copiar en el portapapeles**.

    - También podrá copiar el gráfico mostrado o los valores del gráfico haciendo click con el botón derecho sobre el área del gráfico.

    - **RECUERDE:** Antes de copiar información al Portapapeles, deberá crear un informe de entrenamiento y hacer que aparezca en pantalla.

Cómo aparece la información copiada después de pegarla en otra aplicación

Toda la información que se copie desde el software Team², a excepción de los archivos de entrenamiento, se podrá pegar en cualquier programa de procesamiento de textos u hoja de cálculo.

- Los **gráficos** se pegan en forma de imágenes.

- La **lista de jugadores**, los **valores de los jugadores**, los **valores de la sesión de entrenamiento** y **los valores del informe de entrenamiento** se pegan en forma de tablas o texto sin formato.

    - La lista de jugadores se reproduce en forma de tabla con cuatro columnas. La primera columna aparece vacía. En la segunda columna, aparece el nombre del equipo en la primera fila y, por debajo, los números de los jugadores. La tercera columna muestra los nombres de los jugadores. En la cuarta columna, se indica el número de transmisor de cada jugador.

    - Los datos de los jugadores se reproducen en forma de texto sin formato. Cuando se pegan a una hoja de cálculo, cada fila de texto se coloca en una celda.

    - Los valores de la sesión de entrenamiento se reproducen creando una tabla. Cada jugador y sesión de entrenamiento se muestran por separado, organizados horizontalmente. En la primera fila, aparecen las fechas, las horas y las sesiones de entrenamiento. En la segunda, encontrará los nombres de los jugadores. La tercera fila reproduce los encabezados (tiempo y ppm). Por debajo de los encabezados aparece una lista de marcas de tiempo y frecuencias cardíacas,

cada una en su propia fila. La velocidad de muestreo viene determinada por la velocidad de registro (cada latido o cada 5 segundos). Por ejemplo:

Fecha - Hora - Sesión de entrenamiento			Fecha - Hora - Sesión de entrenamiento		
Nombre del jugador			Nombre del jugador		
Tiempo	ppm		Tiempo	ppm	
00:00:02.905	89		00:00:01:517	87	
00:00:03.623	90		00:00:02.604	87	
00:00:05.619	92		00:00:03.579	90	

- Los valores del informe de entrenamiento se reproducen creando una tabla. Los valores aparecen separados por jugador y ordenados verticalmente. La tabla tiene dos columnas. La primera fila muestra el nombre del jugador. En la segunda están los encabezados (período y medición). Por debajo de los encabezados, aparece una lista de periodos de tiempo y valores de medición, cada uno en su propia fila. Por ejemplo:

Nombre del jugador	
Período de tiempo	Medición
Primer período de tiempo	valor
Segundo período de tiempo	valor

Tercer período de tiempo	valor
Nombre del jugador	
Período de tiempo	Medición
Primer período de tiempo	valor
Segundo período de tiempo	valor
Tercer período de tiempo	valor

Gestión de bases de datos

Cómo crear un archivo de copia de seguridad

Un archivo de copia de seguridad es una copia de todos los datos registrados en el sistema hasta el momento de hacerse la copia. Puede restaurar los datos en caso de que su PC se averíe o si pierde los datos en algún momento, de forma que no pierda todos sus datos.

Si tiene activadas las copias de seguridad automáticas, el software Team2 realiza copias de seguridad automáticamente al cerrar el software. El software Team2 realiza automáticamente copias de seguridad cuando se ejecuta el software. Aun así, es importante realizar copias de seguridad manualmente de vez en cuando. También es recomendable guardar el archivo de copia de seguridad en un dispositivo de almacenamiento externo, por ejemplo una memoria USB o un disco duro externo, además de en el disco duro interno del PC.

Para crear un archivo de copia de seguridad:

1. Abra el software Team².
2. Haga clic en **Archivo** > **Gestión de bases de datos**. Se abrirá una ventana emergente.
3. En la pestaña **Crear copia de seguridad**, haga clic en **Explorar** para seleccionar un directorio para el archivo de copia de seguridad.
4. Haga clic en **Crear copia de seguridad** para crear el archivo de copia de seguridad. Esta acción requiere aproximadamente 10 minutos / 1 GB de datos.
5. Cierre la ventana **Gestión de bases de datos** haciendo clic en **Cerrar**.

De forma predeterminada, el archivo de copia de seguridad se guarda en el directorio del software. Si utilizó la configuración predeterminada durante la instalación del software, el directorio predeterminado para las copias de seguridad es:

- Windows XP: *C:\Documents and Settings\All Users\Application Data\Polar\Team2\data\Backup*
- Windows Vista y 7: *C:\ProgramData\Polar\Team2\data\backup*

El archivo de copia de seguridad se puede copiar a otra ubicación. El nombre del archivo de copia de seguridad contiene la fecha y la hora.

Cómo restaurar desde una copia de seguridad

Es posible que necesite restaurar datos si, por ejemplo, empieza a utilizar Team² con un nuevo PC o si se han eliminado algunos datos por accidente. Consulte también más abajo cómo restaurar los datos archivados.

Para restaurar datos, necesitará un archivo de copia de seguridad, que es un archivo que incluye todos los datos recopilados hasta el momento de su creación. Si el archivo de copia de seguridad no está actualizado, es posible que pierda cierta información.

Para restaurar datos:

1. Abra el software Team².
2. Haga clic en **Archivo** > **Gestión de bases de datos**. Se abrirá una ventana emergente.
3. Vaya a la pestaña **Restaurar**.
4. Haga clic en **Explorar** para seleccionar el directorio en el que se ubica el archivo de copia de seguridad.

5. Seleccione el archivo correcto y haga clic en el botón **Restaurar**.

6. Espere mientras el software restaura los datos. Esta acción puede tardar varios minutos, según el tamaño del archivo.

7. Cierre la ventana **Gestión de bases de datos** haciendo clic en **Cerrar**.

Para restaurar datos archivados:

Recuerde que al restaurar desde un archivo histórico de copia de seguridad, perderá todos los datos del actual sistema Team². Por tanto, es altamente recomendable que cree un archivo de copia de seguridad del actual sistema Team² antes de restaurar los datos archivados.

1. Abra el software Team².

2. Haga clic en **Archivo** > **Gestión de bases de datos**. Se abrirá una ventana emergente.

3. Vaya a la pestaña **Restaurar**.

4. Haga clic en **Explorar** para seleccionar el directorio en el que se ubica el archivo histórico de copia de seguridad. Consulte Cómo compactar y archivar la base de datos.

5. Seleccione el archivo correcto y haga clic en el botón **Restaurar**.

6. Espere mientras el software restaura los datos. Esta acción puede tardar varios minutos, según el tamaño del archivo.

7. Cierre la ventana **Gestión de bases de datos** haciendo clic en **Cerrar**.

Una vez restaurados los datos archivados, el sistema Team2 sólo contendrá los datos del archivo histórico.

Cómo activar las copias de seguridad automáticas

Un archivo de copia de seguridad es una copia de todos los datos registrados en el sistema hasta el momento de hacerse la copia. Puede restaurar los datos en caso de que su PC se averíe o si pierde los datos en algún momento, de forma que no pierda todos sus datos.

Al activar las copias de seguridad automáticas, no tendrá que hacer manualmente las copias de seguridad. Consulte Cómo hacer una copia de seguridad.

Para activar las copias de seguridad automáticas:

1. Abra el software Team².

2. Haga clic en **Archivo** > **Gestión de bases de datos**. Se abrirá una ventana emergente.

3. En la pestaña **Crear copia de seguridad**, en **Copia de seguridad automática**, active las copias de seguridad automáticas seleccionando:

    - Siempre, al cerrar el software, o bien

    - Preguntar siempre al cerrar el software.

4. Para guardar la configuración y cerrar la ventana Gestión de bases de datos, haga clic en **Cerrar**.

Para desactivar las copias de seguridad automáticas, seleccione **Nunca**.

Cómo compactar y archivar la base de datos

A medida que la base de datos de Team² aumenta de tamaño, el software tarda más tiempo en abrirse y las búsquedas también tardan más en efectuarse. El tamaño máximo de la base de datos es de 4 GB. El tamaño de la base de datos se indica con una barra de color en la pestaña **Archivar** de **Gestión de bases de datos**.

- Si la barra es de color verde, el tamaño de la base de datos es inferior a 2 GB.

- Si la barra es de color amarillo, el tamaño de la base de datos es de 2-3 GB.

- Si la barra es de color roja, el tamaño de la base de datos es superior a 3 GB.

Para reducir el tamaño de la base de datos, es posible compactarla y archivarla. Es recomendable compactar si la barra presenta el color amarillo o rojo. Archivar debe ser la última medida en caso de que la compactación no reduzca lo suficiente el tamaño de la base de datos.

Normalmente, al compactar se reduce el tamaño de la base de datos en un 20-50%.

Recuerde que, al archivar la base de datos de Team², los datos archivados ya no podrán utilizarse en el software para comparaciones ni informes.

Para compactar la base de datos:

1. Abra el software Team².

2. Haga clic en **Archivo** > **Gestión de bases de datos**. Se abrirá una ventana emergente.

3. Abra la pestaña **Archivar**.

4. Haga clic en **Compactar** para reducir el tamaño de la base de datos. Esta acción puede tardar varios minutos.

5. Cierre la ventana **Gestión de bases de datos** haciendo clic en **Cerrar**.

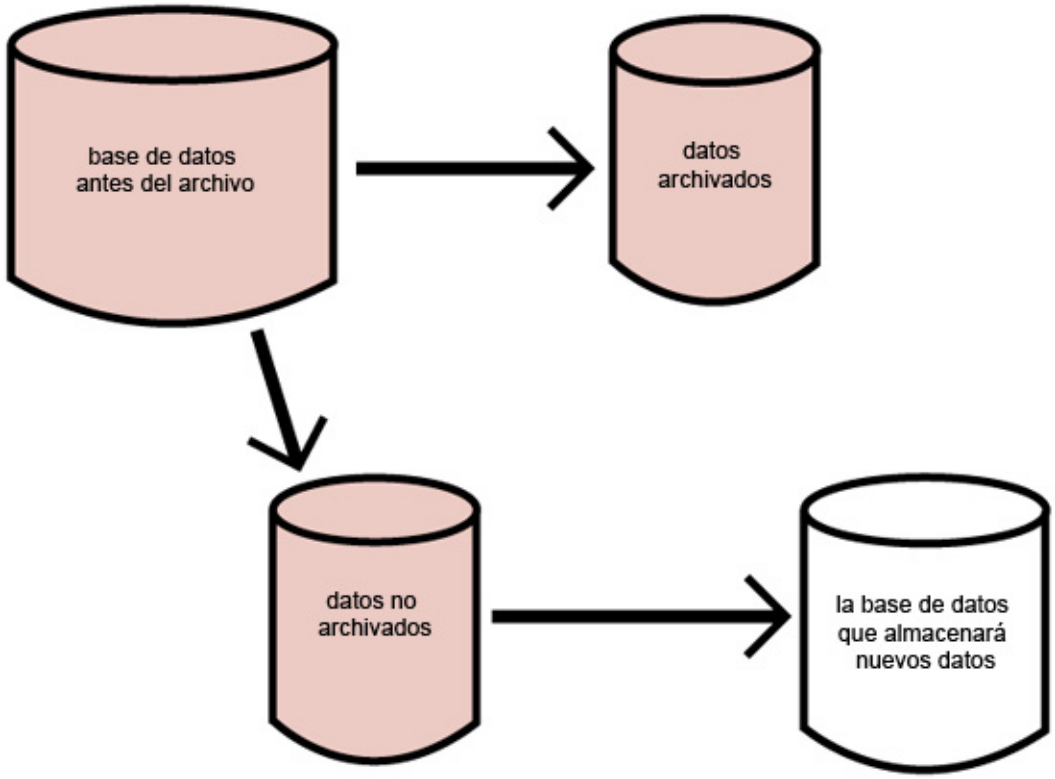
Archivo

El archivo se realiza dividiendo la base de datos de Team² por una fecha determinada y creando tres archivos de copia de seguridad en la ubicación de archivos de copia de seguridad. Una vez archivada la base de datos, se crean los siguientes archivos históricos de copia de seguridad:

- un archivo que contiene toda la base de datos antes de ser archivada,
- un archivo que contiene los datos archivados para el periodo de tiempo seleccionado (desde el principio hasta la fecha seleccionada) y
- un archivo que contiene los datos, desde la fecha seleccionada hasta la fecha de hoy.

Recuerde que el espacio en disco requerido para archivar debe ser tres veces el tamaño del archivo de base de datos.

Tras archivar, sólo estarán disponibles en el software de Team² los datos desde la fecha seleccionada hasta la fecha de hoy. Consulte también la forma de restaurar los datos archivados.



A continuación se muestran los puntos de restauración que se guardan en distintos archivos de copia de seguridad al archivar la base de datos. Puede restaurar cualquiera de estos puntos.

Para archivar la base de datos:

1. Abra el software Team².
2. Haga clic en **Archivo** > **Gestión de bases de datos**. Se abrirá una ventana emergente.
3. Abra la pestaña **Archivar**.
4. Seleccione una fecha final para los datos que desee archivar. Recuerde que los datos archivados (hasta la fecha seleccionada) ya no podrán utilizarse en el software.
5. Haga clic en **Archivar** para archivar los datos comprendidos entre las fechas seleccionadas. Esta acción requiere aproximadamente 10 minutos / 1 GB de datos.
6. Cierre la ventana **Gestión de bases de datos** haciendo clic en **Cerrar**.

Importar

Cómo importar información de jugadores

Podrá importar jugadores a un equipo desde otro software de Polar (es posible importar datos compatibles desde las aplicaciones *Polar Precision Performance* y *Polar ProTrainer*) o desde otro equipo. Además, también es posible recuperar jugadores previamente eliminados del equipo. **RECUERDE:** No es posible importar jugadores durante el entrenamiento online.

1. Abra el software Team².

2. Seleccione el equipo al que desee importar los jugadores.

3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.

4. Seleccione la pestaña **Jugadores**.

5. Haga click en el botón **Importar**. Aparecerá la ventana **Importar/Mover jugadores**.

6. Seleccione los datos de los jugadores que desee importar. Las opciones disponibles son **Importar jugadores** (importar datos de jugadores desde otro software de Polar) y **Mover jugador de otro equipo** (mover jugadores de otro equipo o recuperar jugadores previamente eliminados).

7. **Importar jugadores**:

    - Cuando importe jugadores desde otro software de Polar, haga click en el botón **Importar**. Aparecerá la ventana de importación. Busque los *Archivos de los jugadores de Polar* (*.ppd) pertinentes en los directorios de su PC y seleccione **Abrir**. A continuación, deberá sincronizar las actividades de entrenamiento entre el sistema antiguo y Team². Las actividades importadas aparecen en la columna de la izquierda. Seleccione una actividad de entrenamiento adecuada para cada una de las actividades de entrenamiento de las listas desplegables de la parte derecha. Seleccione **Agregar actividad importada como nueva** si desea crear una nueva actividad de entrenamiento en su sistema Team². Seleccione **Siguiente** para continuar. Para terminar, seleccione **Cerrar**.

Mover jugadores de otro equipo:

- Cuando mueva jugadores desde otro equipo, seleccione el equipo de origen de la lista desplegable **Equipo**. Aparecerá una lista de jugadores en el lado izquierdo de la ventana. Haga click en los jugadores que desee mover (al equipo activo). Los jugadores seleccionados se moverán a la lista que hay en el lado derecho de la ventana. Haga click en el botón **Mover** para mover los jugadores seleccionados.

Recuperar jugadores previamente eliminados:

- Para recuperar jugadores previamente eliminados del equipo, seleccione **Jugadores eliminados** de la lista desplegable **Equipo**. Aparecerá una lista de

jugadores eliminados en el lado izquierdo de la ventana. Haga click en los jugadores que desee recuperar (para el equipo activo). Los jugadores seleccionados se moverán a la lista que hay en el lado derecho de la ventana. Haga click en el botón **Mover** para recuperar los jugadores seleccionados.

Consulte también las secciones Cómo eliminar jugadores y Cómo seleccionar un equipo.

Cómo importar información de equipos

Podrá importar equipos desde versiones anteriores del software Polar Team. Es posible importar información compatible almacenada en las aplicaciones *Polar Precision Performance* y *Polar ProTrainer*. Cuando se importa la información de un equipo, todos los datos (incluida la información de los jugadores) se importan a la vez.

Para importar información de equipos:

1. Abra el software Team².
2. Seleccione **Opciones** > **Equipos**.
3. Haga click en el botón **Importar**.
4. Busque *archivos de Polar Team* en los directorios de su ordenador.
5. Si transfiere la información de un equipo desde la aplicación Polar ProTrainer, deberá sincronizar las actividades de entrenamiento entre el sistema antiguo y Team². Las actividades importadas aparecen en la columna de la izquierda. Seleccione una actividad de entrenamiento adecuada para cada una de las actividades de entrenamiento de las listas desplegables de la parte derecha. Seleccione **Agregar actividad importada como nueva** si desea crear una nueva actividad de entrenamiento en su sistema Team². Seleccione **Siguiente** para continuar. Para terminar, seleccione **Cerrar**. La información se guarda en su sistema Team².

Cómo importar datos de entrenamiento

Team² permite importar fácilmente datos de entrenamiento al sistema. Por ejemplo, podrá utilizar la función de *Importar datos de entrenamiento* cuando reciba los datos de una sesión de entrenamiento por correo electrónico. Los archivos de datos de entrenamiento deben estar en el formato de *archivos de entrenamiento de Polar*, generado por el software Team². También es posible importar datos desde la aplicación Polar ProTrainer, y los archivos pueden estar comprimidos en zip o en formato **.hrm*.

1. Abra el software Team².

2. Seleccione el equipo al que desee importar los datos.

3. Seleccione **Archivo** > **Importar datos de entrenamiento**.

4. Busque *archivos de entrenamiento de Polar* o archivos de ProTrainer comprimidos en zip en los directorios del ordenador y, a continuación, haga clic en **Abrir**.

5. Aparecerá una lista de los archivos de entrenamiento encontrados. Seleccione un jugador y una actividad de entrenamiento para cada sesión de entrenamiento.

6. Seleccione las sesiones de entrenamiento que desee guardar marcando la casilla.

7. Guarde la sesión de entrenamiento seleccionando **Guardar**.

8. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

RECUERDE: Cuando se importen datos de entrenamiento desde una versión anterior del sistema Team (es posible importar datos de las aplicaciones *Polar Precision Performance* y *Polar ProTrainer*), el tipo de entrenamiento se ajusta automáticamente en *intermitente*.

Entrenamiento online

Cómo iniciar el entrenamiento online

Para poder supervisar el entrenamiento en vivo, deberá haber creado un equipo y haberle agregado jugadores.

1. Entregue transmisores etiquetados a los jugadores para que los fijen a las cintas de los transmisores Team². Los jugadores deberán mojar las dos áreas de los electrodos de la parte trasera de las cintas de los transmisores Team² y colocarse las cintas alrededor del pecho, justo por debajo de los músculos pectorales. Consulte la sección Cómo usar el transmisor.

2. Coloque la(s) unidad(es) central(es) en el suelo y enciéndala(s).

3. Abra el software Team² y configure la conexión entre la unidad central principal y el PC o PDA.

4. Seleccione el equipo con el que desee trabajar.

5. Abra la página *Entrenamiento online*.

6. Seleccione una sesión de entrenamiento de la lista desplegable **Sesión de entrenamiento**. Se mostrarán las sesiones de entrenamiento programadas para el día

actual, las actividades de entrenamiento del equipo que se utilizarán en las sesiones de entrenamiento no planificadas y las pruebas del equipo.

7. Haga click en el botón **Conectar** para establecer una conexión entre el PC y la unidad central principal. Las frecuencias cardíacas de los jugadores empezarán a aparecer en pantalla cuando entren dentro del alcance de la unidad central.

8. Cuando aparezcan las frecuencias cardíacas de todos los jugadores en la pantalla, haga click en el botón verde de **inicio** para empezar la sesión de entrenamiento.

9. Supervise las frecuencias cardíacas en vivo.

Consulte también la sección Cómo detener el entrenamiento online.

Cómo detener el entrenamiento online

Para detener el entrenamiento online:

1. Haga click en el botón rojo de **parada**.

2. Haga click en **Desconectar** para finalizar la sesión de entrenamiento.

3. Recoja los transmisores de los jugadores.

4. Siga las instrucciones de cuidado y mantenimiento.

Consulte también el apartado Cómo iniciar el entrenamiento online.

Cómo iniciar la prueba

Las pruebas son muy parecidas a las sesiones de entrenamiento en vivo convencionales: la única diferencia es que podrá introducir manualmente los resultados de la prueba.

Antes de empezar una prueba, deberá crear un equipo y agregarle jugadores.

1. Entregue transmisores etiquetados a los jugadores para que los fijen a las cintas de los transmisores Team². Los jugadores deberán mojar las dos áreas de los electrodos de la parte trasera de las cintas de los transmisores Team² y colocarse las cintas alrededor del pecho, justo por debajo de los músculos pectorales. Consulte la sección Cómo usar el transmisor.

2. Coloque la unidad central en el suelo y enciéndala.

3. Abra el software Team² y configure la conexión entre la unidad central y el PC o la PDA.

4. Seleccione el equipo con el que desee trabajar.

5. Abra la página *Entrenamiento online*.

6. Seleccione una prueba de la lista desplegable **Sesión de entrenamiento**. Se mostrarán las sesiones de entrenamiento programadas para el día actual, las actividades de entrenamiento del equipo que se utilizarán en las sesiones de entrenamiento no planificadas y las pruebas del equipo.

7. Haga click en el botón **Conectar** para establecer una conexión entre el PC y la unidad central. Las frecuencias cardíacas de los jugadores empezarán a aparecer en pantalla cuando entren dentro del alcance de la unidad central.

8. Cuando aparezcan las frecuencias cardíacas de todos los jugadores en la pantalla, haga click en el botón verde de **inicio** para empezar la sesión de entrenamiento.

9. Para abrir la hoja de resultados de la prueba, haga click en el símbolo de resultados de las pruebas o seleccione **Herramientas** > **Resultados de las pruebas**.

Consulte también las secciones Cómo iniciar el entrenamiento online y Cómo detener el entrenamiento online.

Cómo sincronizar la PDA

Para supervisar en vivo las frecuencias cardíacas de los jugadores durante el entrenamiento, será necesario transferir la información de los jugadores a la PDA. Esta función se llama *Sincronizar PDA*, y se puede acceder a ella desde el menú principal: **Herramientas** > **Sincronizar PDA**.

La sincronización siempre deberá llevarse a cabo después de cambiar la información de algún jugador o después de añadir nuevos jugadores.

Antes de poder sincronizar la información de los jugadores con la PDA, deberá instalar el software Team² en su PDA. Tras instalar el software en la PDA, ya podrá sincronizarlo.

1. Si todavía no lo estaba, conecte la PDA al PC. Su PC debería informarle del establecimiento de una conexión entre la PDA y el PC. Si utiliza Microsoft ActiveSync para sincronizar la información entre su PC y la PDA, aparecerá un icono verde de ActiveSync en la barra de tareas.

2. Ejecute el software Team² en su PC.

3. En el menú principal, seleccione **Herramientas** > **Sincronizar PDA**.

RECUERDE: Además del equipo actualmente activo, todos los equipos que no estén protegidos mediante contraseña se sincronizarán con la PDA.

Después del entrenamiento

Si ha tomado y guardado marcadores con el software de la PDA, podrá sincronizarlos con el software de su PC. Conecte la PDA al PC, abra el software Team² y seleccione **Herramientas** > **Sincronizar PDA**.

Cómo tomar marcadores

Los marcadores ofrecen la siguiente información del momento en que se tomaron: fecha y hora, notas, jugadores y frecuencia cardíaca. Los marcadores se pueden tomar para un jugador, todos los jugadores o una serie de jugadores seleccionados.

Para tomar marcadores durante el entrenamiento online:

1. Inicie el entrenamiento online.

2. Seleccione los jugadores que desee de la lista. El marcador se tomará para los jugadores seleccionados.

3. Haga click en el icono de marcador para tomar un marcador. El cuadro de texto Nota aparece a la izquierda del icono de marcador.

4. Si lo desea, introduzca una nota.

5. El cuadro de texto Nota desaparece transcurridos 5 segundos, y el marcador aparece en el registro de *Progresión de la sesión de entrenamiento*.

Para modificar marcadores durante el entrenamiento online:

1. Seleccione un marcador de la lista *Progresión de la sesión de entrenamiento*. Aparecerá una ventana emergente con la nota actual e información sobre el marcador.

2. Haga las modificaciones necesarias en la nota y, a continuación, seleccione **Cerrar** para guardar los cambios y cerrar la ventana. Para eliminar el marcador seleccionado, seleccione **Borrar**.

Para modificar marcadores durante el entrenamiento online por medio del Registro de la sesión de entrenamiento:

1. Durante una sesión de entrenamiento online, abra la pestaña **Registro de la sesión de entrenamiento**.

2. Realice una búsqueda y limite el intervalo de fechas seleccionando **Búsqueda rápida** y **Hoy** en la lista desplegable que aparece.

3. La sesión de entrenamiento actual aparece entre los resultados de la búsqueda, y su encabezado (de color verde) parpadea.

4. Haga doble click en el encabezado de la sesión de entrenamiento. Aparecerá la ventana emergente *Registro de la sesión de entrenamiento*.

5. Seleccione un marcador de la lista de la izquierda y modifique las notas de la derecha.

6. Para eliminar un marcador, selecciónelo de la lista de la izquierda y haga click en el botón **Borrar**.

7. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**. Para descartar los cambios, seleccione **Cancelar**.

8. Vuelva a la página **Entrenamiento online**.

Jugadores y equipos

Cómo agregar o eliminar Sport Zones

Acceda a los ajustes de las *Sport Zones* desde las *Propiedades del equipo.* Podrá acceder a esta función desde el menú principal: **Opciones** > **Propiedades del equipo**. Hay 5 pestañas en las Propiedades del equipo: *Sport Zones* es la segunda.

Aplique los ajustes haciendo click en **Guardar**. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**. Si no se han guardado los cambios cuando se hace click en **Cerrar**, el software le pregunta si desea guardar los cambios o no.

Para agregar Sport Zones

1. Seleccione un equipo.

2. Abra las *Propiedades del equipo* (**Menú principal** > **Opciones** > **Propiedades del equipo**).

3. Seleccione la pestaña **Sport Zones**.

4. Seleccione el método de cálculo que desee cambiar.

5. Haga click en el botón **Agregar Sport Zone**.

6. Introduzca los valores de la nueva Sport Zone.

7. En caso que sea necesario, repita los pasos 5 y 6.

RECUERDE: Sólo podrá añadir nuevas Sport Zones si el valor *Bajo* de la Sport Zone más baja existente es superior a 0.

Para eliminar Sport Zones

1. Seleccione un equipo.

2. Abra las **Propiedades del equipo** (**Menú principal** > **Opciones** > **Propiedades del equipo**).

3. Seleccione la pestaña **Sport Zones**.

4. Seleccione el método de cálculo que desee cambiar.

5. Haga click en el botón **Eliminar** que hay al lado de la Sport Zone que desee eliminar. La Sport Zone se eliminará sin pedirle confirmación. Repita estos pasos las veces que sea necesario.

Cómo agregar jugadores

Podrá agregar un máximo de 80 jugadores por equipo.

Para agregar nuevos jugadores:

1. Abra el software Team².

2. Selecciona el equipo del cual quieres eliminar los jugadores.

3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.

4. Seleccione la pestaña **Jugadores**.

5. Haga click en el botón **Agregar** e introduzca la información general del jugador en la pestaña **General**. Para más información sobre las posiciones de los jugadores, consulte Cómo agrupar jugadores.

6. Asigne también un número de transmisor al jugador desde la pestaña **General**.

7. A continuación, seleccione la pestaña **Valores** e indique los datos de frecuencia cardíaca y otros valores del jugador.

8. Seleccione la pestaña **Transmisor** y, si fuese necesario, modifique la información del transmisor.

9. Vuelva a la pestaña **General** y repita los pasos 5, 6 y 7 para agregar más jugadores.

10. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Consulte también las secciones Cómo eliminar jugadores y Cómo seleccionar un equipo.

Cómo crear un nuevo equipo

Team² le permite crear todos los equipos que desee. Sin embargo, no es posible utilizar más de un equipo al mismo tiempo.

Normalmente, el primer equipo se crea durante la ejecución del Asistente. Sin embargo, el resto de equipos se crean desde los ajustes del software Team². Para crear un nuevo equipo, siga el procedimiento indicado a continuación.

1. Abra el software Team².

2. Vaya a **Opciones** > **Editar equipos**.

3. Haga click en el botón **Nueva**.

4. Introduzca el nombre del nuevo equipo en el campo de entrada **Nombre**.

5. Si lo desea, introduzca información detallada del equipo en el área de texto **Datos del equipo**.

6. También podrá agregar el logotipo o escudo del equipo (en formato .jpg) haciendo click en el cuadro correspondiente y seleccionando una imagen almacenada en su ordenador.

7. Otra opción es seleccionar una contraseña para proteger los datos del equipo. Para ello, marque la casilla **Habilitada** e introduzca la contraseña.

8. A continuación, seleccione la segunda pestaña, **Sport Zones**.

9. Seleccione el método de cálculo que desee utilizar. Las opciones son *FCmáx*, *% de FC reserva* y *valores de umbral*.

10. Si lo desea, modifique los ajustes de las Sport Zones.

11. Seleccione la tercera pestaña, **Actividades de entrenamiento**.

12. Haga click en el botón **Agregar** y escriba el nombre de la actividad en el campo de entrada **Actividad de entrenamiento**. Seleccione el tipo de actividad en el menú desplegable **Tipo**.

13. En caso que sea necesario, cambie el color de la actividad haciendo click en el cuadro de color y seleccionando otro color.

14. Repita los pasos 12 y 12 hasta que haya agregado todas las actividades de entrenamiento necesarias.

15. Seleccione la cuarta pestaña, **Pruebas**.

16. Haga click en el botón **Agregar** y escriba el nombre de la prueba en el campo de entrada **Prueba**.

17. En caso que sea necesario, cambie el color de la prueba haciendo click en el cuadro de color y seleccionando otro color.

18. Repita los pasos 16 y 17 hasta que haya agregado todas las pruebas.

19. Seleccione la quinta pestaña, **Jugadores**.

20. Haga click en el botón **Agregar** para agregar el primer jugador y completar la información general del jugador en la pestaña **General**.

21. Asigne también un número de transmisor al jugador desde la pestaña **General**.

22. A continuación, seleccione la pestaña **Valores** de la página del jugador e indique los datos de frecuencia cardíaca y otros valores del jugador.

23. Seleccione la pestaña **Transmisor** de la página del jugador y modifique la información del transmisor en caso que sea necesario.

24. Vuelva a la pestaña **General** y repita los pasos del 20 al 23 para agregar más jugadores.

RECUERDE:

- La protección por contraseña del equipo no es lo mismo que la clave de la red inalámbrica

- Podrá modificar y eliminar los equipos que cree cuando lo desee.

- El logotipo del equipo se puede quitar haciendo click en el botón de **Eliminar logotipo**.

- Podrá agregar Sport Zones haciendo click en el botón **Agregar Sport Zone**.
- Podrá restaurar los ajustes predeterminados haciendo click en **Restaurar ajustes predeterminados**.
- Podrá modificar, eliminar y agregar actividades de entrenamiento y pruebas en cualquier momento que lo desee.
- Podrá eliminar actividades de entrenamiento y pruebas seleccionando la actividad/prueba y haciendo click en el botón **Borrar**.
- Podrá eliminar jugadores seleccionando el jugador el cuestión y haciendo click en el botón **Borrar**.
- Podrá modificar, eliminar y agregar jugadores en cualquier momento que lo desee.
- Podrá importar información de jugadores de versiones anteriores del software Polar Team.

Cómo eliminar un equipo

Al eliminar un equipo, se borrará toda la información y jugadores del mismo.

Para eliminar un equipo:

1. Abra el software Team².
2. Vaya a **Opciones** > **Editar equipos**.
3. Seleccione el equipo que desee eliminar haciendo click en su nombre.
4. Haga click en el botón **Borrar** para eliminarlo.
5. Haga click en **Sí** para confirmar la eliminación. Haga click en **No** para cancelar la operación.

Cómo agrupar jugadores

Cada equipo tiene sus propios grupos de jugadores. Antes de poder agrupar los jugadores de un equipo, será necesario crear grupos de jugadores. Los grupos de jugadores y las posiciones de los jugadores se pueden cambiar siempre que lo desee. Por defecto, los jugadores no están agrupados. Si algunos jugadores se agrupan en función de su posición, los jugadores no agrupados aparecerán en las listas de jugadores con el estado "otro".

Si hay grupos de jugadores, los jugadores siempre aparecen ordenados por posición. Los grupos de jugadores le ayudarán durante el entrenamiento online y cuando analice los datos de entrenamiento.

Crear grupos de jugadores

Antes de poder agrupar los jugadores de un equipo, será necesario crear grupos de jugadores. Los grupos de jugadores se basan en la *Posición del jugador*.

1. Seleccione un equipo.
2. Abra las *Propiedades del equipo* seleccionando **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
3. Seleccione la pestaña **Jugadores**.
4. Seleccione un jugador de la lista de la izquierda y abra la pestaña **General**.
5. Haga click en el símbolo de **posición del jugador** para abrir la ventana **Posición del jugador**.
6. Agregue una posición del jugador seleccionando **Agregar**.
7. Seleccione la posición del jugador de la lista de la izquierda y cambie el nombre de la posición del jugador introduciendo el nombre en el campo **Título** que hay a la derecha.
8. Pulse la tecla *Entrar* de su teclado.
9. Si fuese necesario, repita los pasos del 6 al 8.
10. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

RECUERDE: Podrá modificar los nombres de las posiciones de los jugadores en cualquier momento accediendo a la ventana **Posición del jugador**, seleccionando una posición y cambiando el nombre.

Agrupar jugadores

Una vez haya creado o definido posiciones para todos los jugadores del equipo, podrá empezar a agrupar sus jugadores. Recuerde que podrá cambiar las posiciones de los jugadores siempre que lo desee.

1. Seleccione un equipo.
2. Abra las *Propiedades del equipo* seleccionando **Opciones** > **Propiedades del equipo**.

3. Seleccione la pestaña **Jugadores**.
4. Seleccione un jugador de la lista de la izquierda y abra la pestaña **General**.
5. Seleccione la posición del jugador de la lista desplegable que aparece al lado del símbolo de **posición del jugador** .
6. Si fuese necesario, repita los pasos 4 y 5.
7. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Cómo modificar la información de los jugadores

Podrá modificar la información de los jugadores siempre que lo desee.

Para modificar la información de un jugador:

1. Abra el software Team².
2. Seleccione un equipo.
3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
4. Seleccione la pestaña **Jugadores**.
5. Seleccione un jugador de la lista haciendo click en su nombre. Se activarán los campos de información del jugador.
6. Modifique la información del jugador utilizando las pestañas **General**, **Valores**, **Transmisor**, **Training Computer de Polar** y **Notas**. **RECUERDE** que los transmisores se asignan en la pestaña **General** seleccionando el número de transmisor en la lista desplegable.
7. En caso que sea necesario, repita los pasos 5 y 6.
8. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Cómo modificar Sport Zones

Acceda a los ajustes de las *Sport Zones* desde las *Propiedades del equipo.* Podrá acceder a esta función desde el menú principal: **Opciones** > **Propiedades del equipo**. Hay 5 pestañas en las Propiedades del equipo: *Sport Zones* es la segunda.

Los ajustes se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**. Encontrará las definiciones de cada una de las Sport Zones en el apartado Propiedades del equipo.

Cada método de cálculo (*% de FCmáx*, *% de FC reserva* y *valores de umbral*) tiene sus propias Sport Zones.

Para modificar Sport Zones:

1. Seleccione un equipo.
2. Vaya a **Propiedades del equipo**.
3. Seleccione la pestaña **Sport Zones**.
4. Haga todos los cambios necesarios al método de cálculo seleccionado.
5. Haga click en **Aceptar** para guardar los cambios.

Consulte también la sección Cómo agregar o eliminar Sport Zones.

Cómo modificar las propiedades del equipo

Para cambiar las *Propiedades del equipo*, deberá seleccionar un equipo. Podrá acceder a esta función desde el menú principal: **Opciones** > **Propiedades del equipo**. Hay 5 pestañas en las Propiedades del equipo: **Equipo**, **Sport Zones**, **Actividades de entrenamiento**, **Pruebas** y **Jugadores**.

Los ajustes se aplican al pulsar **Aceptar** y se descartan pulsando **Cancelar**.

Para modificar las propiedades de un equipo:

1. Seleccione un equipo.
2. Vaya a **Propiedades del equipo**.
3. Realice los cambios necesarios. **RECUERDE:** Hay 5 pestañas en *Propiedades del equipo*.
4. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Cómo eliminar jugadores

Podrá eliminar jugadores en cualquier momento excepto durante el entrenamiento online. El jugador se elimina del equipo y, junto con él, se borra toda su información.

Para eliminar jugadores:

1. Abra el software Team².
2. Seleccione el equipo al que desee sumar jugadores.
3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
4. Seleccione la pestaña **Jugadores**.
5. Seleccione el jugador que desee eliminar haciendo click en su nombre en la lista de jugadores.
6. Haga click en el botón **Eliminar**.
7. Repita los pasos 5 y 6 para eliminar más jugadores.
8. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

RECUERDE:

- El software no le pedirá que confirme la eliminación. El jugador se eliminará en el momento que haga click en el botón **Eliminar**.
- Los jugadores eliminados se pueden recuperar utilizando la función de importación de datos de jugadores. Para más información, consulte Cómo importar datos de jugadores.

Consulte también las secciones Cómo agregar jugadores y Cómo seleccionar un equipo.

Cómo seleccionar un equipo

Aunque se pueden registrar varios equipos en el sistema, el software Team² no permite utilizar más de uno a la vez.

Para escoger un equipo:

1. Abra el software Team².
2. Vaya a **Opciones** > **Editar equipos**.
3. Seleccione un equipo marcando su casilla.

4. Haga click en el botón **Cerrar**.

Si el equipo que desea seleccionar se ha utilizado recientemente, también podrá ir a **Archivo** y seleccionar el *nombre del equipo* de la lista que aparece debajo de **Crear copia de seguridad y restaurar**.

Sesiones de entrenamientos y temporadas

Cómo agregar fases

Las fases se crean en las *Propiedades del equipo* y se definen específicamente para una cierta actividad de entrenamiento.

Para agregar fases en las *Propiedades del equipo*:

1. Abra el software Team².
2. Seleccione un equipo.
3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
4. Seleccione la pestaña **Actividades de entrenamiento**.
5. Seleccione una actividad de entrenamiento de la lista de la izquierda.
6. Haga click en el botón **Agregar**, debajo de la lista de **Fases de la actividad de entrenamiento**, en el lado derecho de la ventana.
7. Introduzca el nombre de la fase en el campo **Nombre**, en el lado derecho de la lista de fases.
8. Pulse la tecla *Entrar* de su teclado.
9. En caso que sea necesario, repita los pasos del 5 al 8.
10. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Consulte también las secciones Cómo eliminar fases y Cómo modificar fases.

Cómo agregar una temporada

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Haga click en el botón **Planificar temporada** de la página *Calendario de entrenamiento*.

3. Haga click en el botón **Nueva**, en la esquina superior derecha de la ventana.
4. Seleccione la nueva temporada que aparece en la lista.
5. Introduzca el nombre de la temporada en el campo de entrada *Nombre de la* **temporada**, en *Propiedades de la temporada*.
6. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**.

Consulte también las secciones Cómo eliminar una temporada y Cómo agregar períodos de entrenamiento.

Cómo agregar períodos de entrenamiento

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Haga click en el botón **Planificar temporada** de la página *Calendario de entrenamiento*.
3. Seleccione una temporada de la lista haciendo click.
4. Haga click en el botón **Agregar** que hay debajo de la lista **Períodos de entrenamiento**.
5. Seleccione el nuevo período de entrenamiento de la lista.
6. Introduzca el nombre del período en el campo de entrada **Nombre del período**, en el lado derecho.
7. Defina la **Fecha de inicio** y la **Fecha de finalización**.
8. En caso que sea necesario, repita los pasos del 4 al 7.
9. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**.

Consulte también las secciones Cómo agregar una temporada y Cómo eliminar un período de entrenamiento.

Cómo agregar actividades de entrenamiento

Podrá modificar y agregar actividades de entrenamiento siempre que lo desee.

Para agregar actividades de entrenamiento:

1. Abra el software Team².
2. Seleccione un equipo.
3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
4. Seleccione la pestaña **Actividades de entrenamiento**.
5. Haga click en el botón **Agregar** que hay debajo de la lista **Actividades de entrenamiento**.
6. Introduzca el nombre de la actividad en el campo de entrada **Actividad de entrenamiento**, en el lado derecho de la ventana.
7. Seleccione un color para la actividad de entrenamiento haciendo click en el cuadro de color que hay al lado del campo de entrada de la derecha.
8. Seleccione un tipo de actividad de entrenamiento de la lista desplegable **Tipo**.
9. En caso que sea necesario, repita los pasos del 5 al 8.
10. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Cómo agregar manualmente una sesión de entrenamiento

Si un jugador se ha entrenado sin utilizar un transmisor, podrá rellenar los datos que falten añadiendo una sesión de entrenamiento manualmente para este jugador.

1. En el calendario de entrenamiento, seleccione un elemento del calendario del jugador en cuestión haciendo click en él.
2. Seleccione **Editar** > **Agregar manualmente la sesión de entrenamiento** o haga click con el botón derecho sobre el elemento y seleccione **Agregar manualmente la sesión de entrenamiento**.
3. Seleccione una actividad de entrenamiento de la lista desplegable **Actividad**.
4. Introduzca el valor de carga de entrenamiento en el campo **Carga de entrenamiento**.
5. Introduzca los tiempos en cada una de las Sport Zones en los campos de la derecha.
6. Haga click en **Aceptar** para guardar los cambios y cerrar la ventana.

Aparecerá un símbolo de corazón en el *Calendario de entrenamiento*. Los valores introducidos afectarán, por ejemplo, a los cálculos de la carga de entrenamiento.

RECUERDE: Cuando haga doble click en el símbolo del corazón o cuando busque una sesión de entrenamiento agregada manualmente en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*, la curva de frecuencia cardíaca no estará disponible.

Cómo crear una sesión de entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento se pueden entender de dos maneras. Una sesión de entrenamiento puede ser:

- la sesión de entrenamiento definida, planificada y llevada a cabo, que se muestra en el calendario de entrenamiento; o
- un "bloque" de ejercicios preparado, con una actividad de entrenamiento y un nombre y que puede estar formado por fases.

En realidad, el segundo tipo se define para ser el contenido del primer tipo.

Para agregar una nueva sesión de entrenamiento al calendario:

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Haga click en el botón **Sesiones de entrenamiento** de la página *Calendario de entrenamiento*.
3. Seleccione una fecha del **menú de fechas** que hay en la parte superior de la ventana.
4. Haga click en el botón **Agregar**, situado en el extremo superior derecho, para agregar una sesión de entrenamiento.
5. Seleccione la nueva sesión de entrenamiento que aparece en la lista.
6. Seleccione una sesión de entrenamiento de la lista desplegable **Nombre**, en **Propiedades de la sesión**. Si la sesión de entrenamiento que desea seleccionar no aparece en la lista, consulte la última parte de esta sección (Crear una sesión de entrenamiento en Gestión de la sesión).
7. Defina las horas de inicio y finalización de la sesión de entrenamiento. Si la sesión de entrenamiento seleccionada está formada por fases, seleccione la hora de inicio y defina la duración ajustando las fases.

8. Marque la casilla **Sesión nueva/atípica** si la sesión de entrenamiento es atípica o nueva para los jugadores. Esta opción afectará a los cálculos de la carga de entrenamiento y el tiempo de recuperación.

9. En caso que sea necesario, repita los pasos del 3 al 8.

10. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**.

Crear una sesión de entrenamiento en Gestión de la sesión

Acceda a *Gestión de la sesión* a través de la función **Sesiones de entrenamiento** (haga click en el botón **Nuevo** o seleccione **Nuevo** en el menú desplegable Nombre).

Para crear una sesión de entrenamiento en *Gestión de la sesión*:

1. Abra la función de **Gestión de la sesión**.

2. Haga click en el botón **Agregar**, que encontrará debajo de la lista de sesiones.

3. Introduzca el nombre de la sesión en el campo de entrada **Nombre**, en el lado derecho.

4. Seleccione una actividad de entrenamiento para la sesión de la lista desplegable **Actividad de entrenamiento**, debajo del campo de entrada **Nombre**.

5. Si desea que la sesión de entrenamiento conste de fases, marque la casilla **Entrenamiento por fases**. Añada todas las fases que desee haciendo click en el botón **Agregar**, situado debajo de la lista de fases, y seleccionando una fase de la lista desplegable.

6. En caso que sea necesario, repita los pasos del 2 al 5.

7. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**.

Consulte también la sección: Cómo guardar un informe de entrenamiento.

Cómo eliminar fases

1. Abra el software Team².

2. Seleccione un equipo.

3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.

4. Seleccione la pestaña **Actividades de entrenamiento**.

5. Seleccione la actividad de entrenamiento de la lista de la izquierda.
6. Seleccione la fase de la lista que hay al lado derecho de la ventana.
7. Haga click en el botón **Borrar**, situado debajo de la lista de fases.
8. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Consulte también las secciones Cómo agregar fases y Cómo modificar fases.

Cómo eliminar una temporada

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Haga click en el botón **Planificar temporada** de la página *Calendario de entrenamiento*.
3. Seleccione la temporada de la lista.
4. Haga click en el botón **Borrar**, situado en la esquina superior derecha.
5. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**.

Consulte también las secciones Cómo eliminar una temporada y Cómo agregar períodos de entrenamiento.

Cómo eliminar un período de entrenamiento

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Haga click en el botón **Sesiones de entrenamiento** de la página *Calendario de entrenamiento*.
3. Seleccione una temporada de la lista haciendo click.
4. Seleccione el período de entrenamiento de la lista inferior
5. Haga click en el botón **Borrar** para eliminar el período de entrenamiento.

Cómo eliminar una sesión de entrenamiento

Podrá eliminar sesiones de entrenamiento del sistema en las páginas *Calendario de entrenamiento* y *Registro de la sesión de entrenamiento*.

Para eliminar una sesión de entrenamiento en la página *Calendario de entrenamiento*:

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.

2. En la página **Calendario de entrenamiento**, haga click con el botón derecho en la sesión del calendario que desee eliminar.

3. Seleccione la opción **Borrar sesión de entrenamiento** del menú. La sesión de entrenamiento se eliminará automáticamente.

Para eliminar una sesión de entrenamiento en la página *Registro de la sesión de entrenamiento*:

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.

2. Busque la sesión de entrenamiento.

3. En la lista de sesiones de entrenamiento de la izquierda, haga click en el botón situado al lado de la sesión de entrenamiento que desee eliminar.

4. El softwareTeam² solicitará su confirmación antes de eliminar la sesión.

RECUERDE: Al eliminar una sesión de entrenamiento, los archivos de datos de entrenamiento de la misma también se borran.

Cómo modificar fases

1. Abra el software Team².

2. Seleccione un equipo.

3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.

4. Seleccione la pestaña **Actividades de entrenamiento**.

5. Seleccione la actividad de entrenamiento de la lista de la izquierda.

6. Seleccione la fase de la lista que hay al lado derecho de la ventana.

7. Cambie el nombre de la fase escribiendo el nuevo nombre en el campo de entrada **Nombre**, a la derecha de la lista de fases.

8. Pulse la tecla **Entrar** de su teclado.

9. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

RECUERDE: Sólo se podrá cambiar el nombre de la fase. Si desea mover la fase a otra actividad de entrenamiento, deberá eliminar la fase anterior y crear una nueva fase de la actividad de entrenamiento deseada.

Consulte también las secciones Cómo agregar fases y Cómo eliminar fases.

Cómo ordenar los períodos de entrenamiento

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Haga click en el botón **Sesiones de entrenamiento** de la página *Calendario de entrenamiento*.
3. Seleccione una temporada de la lista haciendo click.
4. Seleccione un período de entrenamiento de la lista haciendo click.
5. Muévalo hacia arriba o hacia abajo con las flechas y.
6. En caso que sea necesario, repita los pasos 4 y 5.
7. Cierre la ventana haciendo click en **Aceptar**.

Cómo eliminar actividades de entrenamiento

1. Abra el software Team².
2. Seleccione un equipo.
3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
4. Seleccione la pestaña **Actividades de entrenamiento**.
5. Seleccione la actividad de entrenamiento de la lista de la izquierda.
6. Haga click en el botón **Borrar**, situado debajo de la lista de la izquierda.
7. En caso que sea necesario, repita los pasos 5 y 6.

8. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Datos de las sesiones de entrenamiento

Cómo agregar o modificar marcadores a posteriori

Aunque normalmente los marcadores se toman durante el entrenamiento online, también pueden añadirse y modificarse más tarde, en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

1. Realice una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

2. Seleccione las curvas de los jugadores de la izquierda. **RECUERDE** que, para poder modificar marcadores, las curvas deben corresponder a la misma sesión de entrenamiento.

3. Haga click en el área de la curva para colocar el cursor (línea roja) utilizando el modo **Examinar curva(s) de FC** .

4. Haga click en el botón Agregar marcador. Aparece un marcador amarillo en el área de la curva.

5. Agregue notas al marcador haciendo click y escribiendo el texto en el campo que aparece. Guarde las notas seleccionando **Cerrar**.

    - Los marcadores no se pueden mover, pero sí se pueden borrar haciendo click en y seleccionando **Borrar**.

    - La información de los marcadores (**fecha**, **hora**, **actividad de entrenamiento** y **notas**) se puede revisar colocando el cursor del ratón encima del marcador.

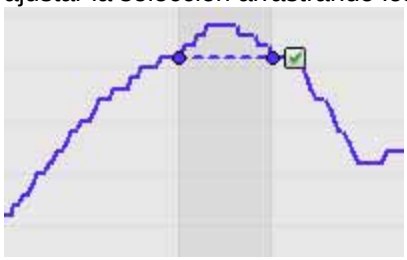
Cómo corregir datos de frecuencia cardíaca manualmente

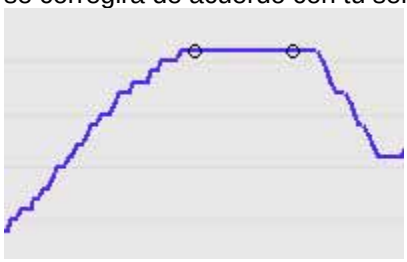
La herramienta de **Corrección manual de errores** permite eliminar errores del gráfico de frecuencia cardíaca manualmente. La curva de frecuencia cardíaca puede presentar errores como, por ejemplo, falsos picos.

1. Realizar una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la Sesión de Entrenamiento*.

2. Seleccionar la curva de un jugador de la lista de la izquierda. Si fuese necesario, ampliar zoom . **RECUERDA** que, para corregir manualmente las curvas de frecuencia cardíaca, sólo podrás seleccionar una curva.

3. Seleccionar el modo de **Corrección manual de errores** desde la barra de herramientas.

4. Seleccionar el área que deseas corregir: hacer clic en la curva, y manteniendo pulsado el botón del ratón, arrastrar el ratón para seleccionar el área que deseas. Cuando la hayas seleccionado, soltar el botón del ratón. El área seleccionada queda marcada y la posible nueva curva se ilustra por medio de una línea discontinua. Si fuese necesario, podrás ajustar la selección arrastrando los puntos.

También puedes cancelar la selección haciendo clic fuera del área seleccionada de la curva.

5. Confirmar la corrección haciendo clic en la casilla verde. La curva de frecuencia cardíaca se corregirá de acuerdo con tu selección.


6. Guardar los cambios haciendo clic en el botón **Guardar** del extremo superior derecho del área de la curva.

Cómo crear un informe de entrenamiento

Los informes de entrenamiento se pueden crear desde cero o seleccionando un enlace rápido previamente guardado. Para más información, consulte la sección Informes de entrenamiento.

Para crear un nuevo informe de entrenamiento:

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.

2. Abra la página **Informes de entrenamiento**.

3. Seleccione **Agregar nuevo** de la lista **Informes de entrenamiento** que hay a la izquierda.

4. Seleccione cómo desea limitar el intervalo de tiempo que abarcará el informe. Las opciones disponibles son: **Buscar por fecha**, **Buscar por período** y **Búsqueda rápida**.

5. Realice las selecciones del intervalo de fechas.

6. Seleccione la información que desee mostrar en forma de gráfico de barras de la lista desplegable **Gráfico de barras**.

7. Seleccione la información que desee mostrar en forma de gráfico de líneas de la lista desplegable **Gráfico de líneas**.

8. Seleccione la actividad de entrenamiento o la prueba (o **Todos**) en la lista desplegable **Actividad de entrenamiento**.

9. Si ha seleccionado una actividad de entrenamiento, seleccione la fase (o **Todos**) en la lista desplegable **Fase de entrenamiento**.

10. Haga click en el botón **Crear** para crear el informe de entrenamiento en base a los criterios de búsqueda detallados.

Para crear un informe de entrenamiento basado en criterios de búsqueda guardados:

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.

2. Abra la página **Informes de entrenamiento**.

3. Seleccione un informe de entrenamiento guardado de la lista **Informes de entrenamiento** que hay a la izquierda.

4. Haga click en el botón **Crear**.

Cómo crear un informe de una sesión de entrenamiento

1. Realice una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

2. Seleccione las curvas de los jugadores de la izquierda. **ATENCIÓN:** Para poder crear informes de una sesión de entrenamiento, todas las curvas seleccionadas deben corresponder a la misma sesión de entrenamiento.

3. Podrá crear un informe de toda la sesión de entrenamiento o solo de un periodo de tiempo determinado.

- Para crear un informe **de toda la sesión de entrenamiento**, haga click con el botón derecho sobre el área de la curva y seleccione **Crear un informe de la sesión de entrenamiento**, o haga click en el botón **Crear un informe de la sesión de entrenamiento**.

- Para crear un informe **de un periodo de tiempo determinado** de una sesión de entrenamiento, seleccione el intervalo de tiempo utilizando la herramienta de análisis , haga clic con el botón derecho en el área de la curva y seleccione **Crear un informe de la sesión de entrenamiento**. También puede hacer click en el botón **Crear un informe de la sesión de entrenamiento** una vez haya seleccionado el intervalo de tiempo.

4. Seleccione el formato de documento que prefiera: las opciones son **Excel** y **PDF**.

5. Compruebe que la información (sesión de entrenamiento, tiempo seleccionado/de toda la sesión y jugadores seleccionados) sea correcta.

6. Haga click **Crear** y espere hasta que se abra el informe. Podrá guardar el informe de la sesión de entrenamiento en su ordenador.

ATENCIÓN: Para abrir un documento Excel, deberá tener Microsoft Excel u otro software similar instalado en el ordenador. Para abrir un documento PDF, deberá tener Adobe Acrobat Reader u otro software similar instalado en el ordenador.

Consulte también la sección Cómo compartir un informe de una sesión de entrenamiento.

Cómo exportar datos de entrenamiento

Es posible exportar datos de entrenamiento del Team² a archivos de texto o de Polar ProTrainer (hrm/pdd).

1. Abrir el software Team².

2. Seleccionar el equipo cuyos datos deseas exportar.

3. Seleccionar **Archivo** > **Exportar**.

4. Seleccionar el formato de exportación (ProTrainer (hrm/pdd) o archivo de texto), el formato de la frecuencia cardíaca (ppm o intervalos entre latidos), el formato de la hora y el intervalo de fechas. De manera opcional, también puedes marcar la casilla de corrección de errores.

5. Hacer clic en **Exportar** para continuar.

6. Buscar el archivo exportado en el directorio de destino. Los archivos exportados reciben automáticamente el nombre del equipo y la fecha. Team² no sobrescribe archivos exportados ya existentes con los mismos nombres de archivo. En caso necesario, se utilizan sufijos numéricos.

Cómo marcar el tiempo de entrenamiento de una sesión

Mientras el jugador lleva puesto el transmisor, el sistema Team² registra datos de frecuencia cardíaca de manera ininterrumpida. Por defecto, el Team² da por supuesto que el archivo de entrenamiento generado solo incluye tiempo de entrenamiento efectivo. Sin embargo, en realidad el archivo puede incluir varios minutos de datos de frecuencia cardíaca que no corresponden a entrenamiento efectivo. Por ejemplo, el tiempo que un jugador pasa en los vestuarios con el transmisor puesto no debería computarse como parte del entrenamiento efectivo. Puede marcar el tiempo de entrenamiento real de una sesión utilizando la función **Marcar tiempo de entrenamiento de la sesión** de la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

Cuando una sesión no tiene el tiempo de entrenamiento marcado, la curva entera se muestra con un mayor grosor.

Una vez marcado el tiempo real de entrenamiento de la sesión, la parte seleccionada de la curva sigue siendo gruesa, mientras que el resto aparece más delgada.

Para marcar el tiempo de entrenamiento de una sesión:

1. Realice una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

2. Seleccione las curvas de los jugadores de la izquierda. **RECUERDE** que, para poder marcar el tiempo de entrenamiento, las curvas deben corresponder a la misma sesión de entrenamiento.

3. Seleccione la herramienta **Marcar tiempo de entrenamiento de la sesión**.

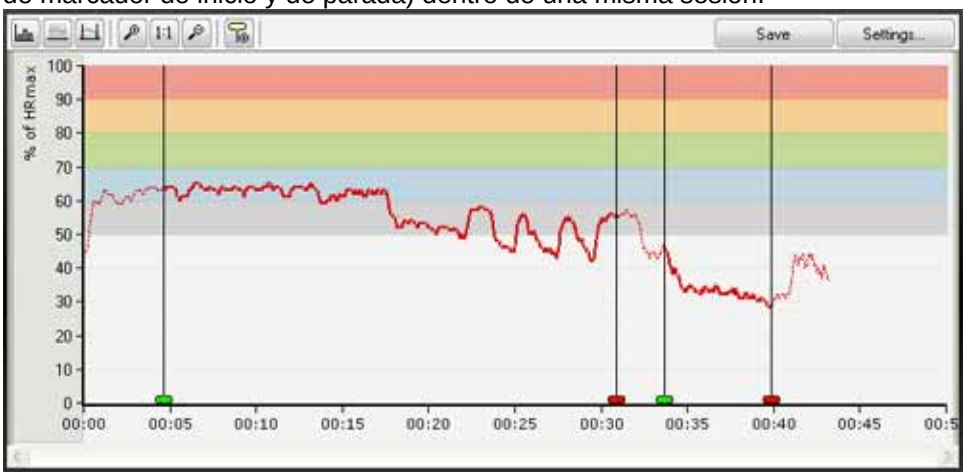
4. Haga click en el área de la curva para agregar el marcador **Se ha iniciado la sesión de entrenamiento**. Aparece un marcador rojo en el área de la curva.

5. Haga click y mantenga pulsado el marcador rojo para arrastrarlo y marcar el tiempo real de entrenamiento.

6. Suelte el botón del ratón para colocar el marcador **Se ha detenido la sesión de entrenamiento**.

- Podrá ajustar el área seleccionada moviendo los marcadores verde y rojo.

- También se pueden marcar varios tiempos o períodos de entrenamiento (pares de marcador de inicio y de parada) dentro de una misma sesión.



- Si mueve el último marcador verde a la izquierda del primer marcador rojo (o el primer marcador rojo a la derecha del último marcador verde), las áreas seleccionadas se combinarán.

- Podrá borrar un marcador haciendo click sobre él y seleccionando **Borrar** (o haciendo click con el botón derecho y seleccionando **Borrar marcador**). Cuando borre un marcador de inicio o de parada, su par también se borrará.

7. Una vez haya definido los marcadores, haga click en **Guardar** para guardar los cambios.

Cómo fusionar sesiones de entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento se pueden fusionar, algo que puede resultar útil, por ejemplo, si el registro de datos se para y vuelve a reanudarse durante el entrenamiento online o fuera de temporada.

Tenga en cuenta los aspectos siguientes cuando decida fusionar sesiones de entrenamiento:

- Deberá seleccionar un mínimo de dos sesiones de entrenamiento para poder fusionarlas.

- Las sesiones de entrenamiento seleccionadas deben ser para el mismo jugador.

- Las sesiones de entrenamiento seleccionadas deben ser para el mismo día.

- Es posible fusionar dos sesiones de entrenamiento con actividades de entrenamiento diferentes. Tras la fusión, la actividad de entrenamiento de la sesión de entrenamiento combinada será la actividad de la primera sesión de entrenamiento.

1. Realice una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

2. Seleccione dos o más sesiones de entrenamiento para fusionar de la lista de la izquierda. Tenga en cuenta que las sesiones de entrenamiento deberán ser para el mismo jugador.

3. Seleccione **Editar** > **Fusionar sesiones de entrenamiento**. El software le pedirá confirmación.

4. Revise el resumen que se muestra en la ventana emergente de confirmación y seleccione **Sí** para confirmar la fusión. **RECUERDE** que no será posible deshacer la fusión

Cómo mover archivos de entrenamiento

Es posible mover los archivos de entrenamiento a una sesión de entrenamiento nueva o ya existente.

Para mover un archivo de entrenamiento a una sesión de entrenamiento existente:

1. Realice una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

2. Seleccione uno o varios archivos de entrenamiento de un jugador en la lista de la izquierda.

3. Seleccione **Editar** > **Mover jugadores a una sesión existente**. Aparece una ventana emergente.

4. Seleccione una fecha haciendo clic en el selector de fechas. Se muestran las sesiones de entrenamiento existentes de ese día.

5. Seleccione una sesión de entrenamiento de la lista. Los archivos de entrenamiento seleccionados se mueven a la sesión seleccionada.

6. Repase la lista de jugadores seleccionados. La selección no puede editarse en este punto. Para cambiar la selección de jugadores, haga clic en **Cancelar** y haga nuevas selecciones.

7. Haga clic en **Aceptar** para confirmar el movimiento.

Para mover archivos de entrenamiento a una nueva sesión de entrenamiento:

1. Realice una búsqueda de sesiones de entrenamiento en la pestaña *Registro de la sesión de entrenamiento*.

2. Seleccione uno o varios archivos de entrenamiento de un jugador en la lista de la izquierda.

3. Seleccione **Editar** > **Mover jugadores a una nueva sesión**. Aparece una ventana emergente.

4. Seleccione una fecha haciendo clic en el selector de fechas. Modifique la hora del día en caso necesario.

5. Seleccione una actividad de entrenamiento.

6. Active la casilla de verificación **Sesión nueva/atípica** en caso necesario.

7. Repase la lista de jugadores seleccionados. La selección no puede editarse en este punto. Para cambiar la selección de jugadores, haga clic en **Cancelar** y haga nuevas selecciones.

8. Haga clic en **Aceptar** para confirmar el movimiento.

Cómo imprimir un informe de entrenamiento

1. Cree un informe de entrenamiento.

2. Seleccione **Menú** > **Imprimir** en el menú principal. Aparecerá una vista previa del informe de entrenamiento en una nueva ventana.

3. Haga click en el botón **Cerrar** para que desaparezca la ventana. Aparecerá el panel de control de la impresora.

4. Haga click en **Aceptar** para imprimir el informe.

Cómo guardar un informe de entrenamiento

Para acelerar el proceso de producción de informes de entrenamiento, podrá guardar modelos de informe en forma de enlaces rápidos.

1. Cree un informe de entrenamiento.

2. Haga click en el botón **Guardar como**, en el área de gráficos.

3. Introduzca el nombre del informe en la ventana **Guardar informe**, que aparece en la esquina superior izquierda.

4. Para guardar el informe, haga click en **Aceptar**.

Cómo buscar sesiones de entrenamiento

Para más información, consulte la sección Registro de la sesión de entrenamiento.

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.

2. Abra la página **Registro de la sesión de entrenamiento**.

3. Seleccione **por equipo** o **por jugador** en función de sus necesidades.

4. Si selecciona **por jugador**, seleccione el jugador en cuestión de la lista desplegable que hay debajo.

5. Seleccione cómo desea limitar el intervalo de tiempo que abarcará el informe. Las opciones disponibles son: **Buscar por fecha**, **Buscar por período** y **Búsqueda rápida**.

6. Realice las selecciones del intervalo de fechas.

7. Seleccione la actividad de entrenamiento o la prueba (o **Todos**) en la lista desplegable **Actividad de entrenamiento**.

8. Haga click en el botón **Buscar** para encontrar sesiones de entrenamiento en base a los criterios de búsqueda detallados.

9. Seleccione los jugadores marcando las casillas correspondientes. Se mostrarán los datos de entrenamiento de los jugadores seleccionados.

10. Estudie los datos de entrenamiento y haga los cambios que considere necesarios.

11. Guarde los cambios haciendo click en el botón **Guardar**.

Si sale de la página Registro de la sesión de entrenamiento sin guardar los cambios, el software le pedirá si desea guardar los cambios. Seleccione **Sí** o **No**. Seleccione **Cancelar** si no desea guardar los cambios ni salir de la página.

Cómo enviar archivos de sesiones de entrenamiento por correo electrónico

Los archivos de las sesiones de entrenamiento se pueden enviar por correo electrónico. Los archivos se podrán importar luego a otras copias del software Team². Esta función puede resultarle útil si un jugador u otro entrenador tiene el software instalado en su PC y desea utilizar los datos.

Para enviar archivos de sesiones de entrenamiento:

1. Abra el software Team² y seleccione un equipo.
2. Vaya a **Archivo** > **Enviar correo electrónico**.
3. Seleccione el botón **Archivos de la sesión de entrenamiento**.
4. Seleccione el intervalo de fechas de las sesiones de entrenamiento.
5. Seleccione los jugadores cuyos datos de entrenamiento desee enviar de la lista de jugadores.
6. Haga click en el botón **Enviar**. Se abrirá su aplicación de correo electrónico predeterminada. Los archivos de las sesiones de entrenamiento se envían como archivos adjuntos.

Cómo compartir un informe de una sesión de entrenamiento

1. Cree un informe de la sesión de entrenamiento en el formato que prefiera.
2. Guárdelo en su PC o imprímalo.
3. Comparta el informe enviándolo por correo electrónico.

Cómo transferir datos entre el PC y el Training Computer

- Transferir al PC
- Transferir al Training Computer de Polar

Es posible transferir datos (datos de la sesión de entrenamiento, información personal, información sobre fechas, valores personales e información de las Sport Zones) entre el software Team² de su PC y su Training Computer de Polar. La transferencia de datos entre el PC y el Training Computer de Polar se lleva a cabo a través de una conexión de infrarrojos. Necesitará un puerto de infrarrojos integrado en el ordenador o un adaptador IrDA USB 2.0 de Polar para transferir datos. Por ejemplo, los siguientes modelos de Training Computer de Polar son compatibles con la comunicación por infrarrojos y los transmisores Team²: CS400, RS400, AXN500, AXN700, S810i, S725X / S625X, S725, S720i / S710i y S610i.

Para transferir datos, abra la pestaña **Training Computer de Polar**, en las *Propiedades del equipo* (**Opciones** > **Propiedades del equipo** > ficha **Jugadores** > ficha **Training Computer de Polar**). La pestaña tiene dos secciones: **Transferir al PC** y **Transferir al Training Computer de Polar**.

RECUERDE: No se podrán transferir datos si hay cambios sin guardar en las *Propiedades del equipo*. Haga click en **Guardar** antes de transferir datos entre el PC y el Training Computer.

Transferir al PC

La opción de transferir al PC tiene dos ajustes, que se pueden activar o desactivar antes de transferir datos.

- Cuando se marca la casilla **Sesiones de entrenamiento (archivos)**, se transfieren archivos de entrenamiento desde el Training Computer al PC.
- Cuando se marca la casilla **Información personal (ajustes del usuario)**, se transfiere información del usuario desde el Training Computer al PC.

1. Si utiliza un adaptador de infrarrojos externo, conéctelo a su PC.
2. Abra el software Team², seleccione un equipo y abra las *Propiedades del equipo*.
3. Vaya a la pestaña **Training Computer de Polar** (**Jugadores** > **Training Computer de Polar**), y seleccione la información que desea transferir (sesiones de entrenamiento o información personal).
4. Seleccione un jugador de la lista de la izquierda.
5. Active el modo de conexión del Training Computer y colóquelo delante del puerto de infrarrojos. Consulte el manual del usuario de su producto Polar para saber cómo activar el modo de conexión del Training Computer.
6. Haga click en el botón **Transferir** del software Team² para iniciar la transferencia.
7. Si transfiere archivos de entrenamiento, el software muestra una lista de los archivos encontrados en el Training Computer. Seleccione qué sesiones de entrenamiento desea guardar en el sistema, a qué jugador se asignan estas sesiones y cuáles son las actividades de entrenamiento.
8. Haga click en **Transferir** para guardar las sesiones de entrenamiento en el sistema.

Transferir al Training Computer de Polar

La opción de transferir al Training Computer tiene cinco ajustes, que se pueden activar o desactivar antes de transferir datos.

- Cuando se marca la casilla **Fecha y hora**, la fecha y la hora se transfieren al Training Computer.
- Cuando se marca la casilla **Información personal**, la información de los jugadores seleccionados se transfiere al Training Computer.
- Cuando se marca la casilla **Valores personales**, la frecuencia cardíaca (y otros valores) del jugador seleccionado se transfieren al Training Computer.
- Cuando se marca la casilla **Sport Zones** , los ajustes de las Sport Zones se transfieren al Training Computer.
- Cuando se marca la casilla **Mostrar el número de transmisor de Polar Team² en el Training Computer de Polar**, el número de transmisor del jugador seleccionado se transfiere al Training Computer. Podrá hacer que el número de transmisor se muestre en la pantalla del Training Computer en la vista de hora haciendo una pulsación larga del botón superior derecho.

1. Si utiliza un adaptador de infrarrojos externo, conéctelo a su PC.
2. Abra el software Team², seleccione un equipo y abra las *Propiedades del equipo*.
3. Vaya a la pestaña **Training Computer de Polar** (**Jugadores** > **Training Computer de Polar**) y seleccione la información que desee transferir (fecha y hora, información personal, valores personales, Sport Zones o número de transmisor).
4. Seleccione un jugador de la lista de la izquierda.
5. Active el modo de conexión del Training Computer y colóquelo delante del puerto de infrarrojos. Consulte el manual del usuario de su producto Polar para saber cómo activar el modo de conexión del Training Computer.
6. Haga click en el botón **Transferir** del software Team² para iniciar la transferencia.
7. **Los ajustes del Training Computer de Polar se han actualizado correctamente** aparece cuando la transferencia se completa con éxito.

Cómo transferir datos desde la memoria de los transmisores

Después de un período de entrenamiento online o fuera de temporada (por ejemplo, un período de entrenamiento independiente), podrá transferir los datos de entrenamiento desde la memoria de los transmisores al PC.

RECUERDE: Los datos del entrenamiento online también se pueden completar utilizando esta función. Por ejemplo, es posible que sea necesario completarlos si hay lagunas en los datos del entrenamiento. Posibles usos:

- Hubo problemas de conexión entre la unidad central y el PC.
- Hubo problemas de conexión entre uno o más transmisores y la unidad central (el transmisor estaba fuera del alcance de la unidad central).
- Sólo se utilizó una PDA durante el entrenamiento online y no se han grabado datos en el PC.

Para transferir datos desde la memoria de los transmisores:

1. Ejecute el software Team² en su PC.
2. Encienda la unidad central. Espere hasta que la conexión entre la unidad central y el PC esté preparada.
3. Inserte los transmisores en el cargador y enchufe el cable de alimentación.
4. Seleccione un equipo.
5. Seleccione **Herramientas** > **Transferir sesiones de entrenamiento**. Aparecerá la ventana *Seleccione transmisores para transferir archivos*.
6. En la parte inferior de la pantalla, verá las opciones **Todos los archivos** y **Nuevos archivos**. Si selecciona **Nuevos archivos**, el software divide los transmisores en 3 grupos: los transmisores con archivos nuevos (**Conectado(s) al cargador: nuevos archivos**), los transmisores que no tienen archivos nuevos (**Conectado(s) al cargador: no hay nuevos archivos**) y los transmisores que no están en el cargador (**No conectado(s) al cargador**).
7. Marque los transmisores desde los que desee transferir datos. Marque **Todos los transmisores** si desea seleccionar todos los transmisores.

8. Haga click en el botón **Transferir al PC** para iniciar la transferencia. Espere a que termine la transferencia.

9. Aparecerá una lista de los archivos de entrenamiento encontrados. Seleccione un jugador y una actividad de entrenamiento para cada sesión de entrenamiento.

10. Seleccione las sesiones de entrenamiento que desee guardar marcando la casilla.

11. Guarde la sesión de entrenamiento seleccionando **Guardar**.

RECUERDE:

- El cargador deberá estar cerca (a 2 metros como máximo) de la unidad central (o el dispositivo USB) mientras se transmitan los archivos de la sesión de entrenamiento desde la memoria de los transmisores.

- Si selecciona **Nuevos archivos**, no podrá seleccionar los transmisores que no tengan archivos de entrenamiento nuevos. Si desea transferir los datos almacenados en la memoria de todos los transmisores, seleccione **Todos los archivos**.

- La aparición de la advertencia **Transferencia de archivos no permitida: transmisor X** durante la transferencia de archivos indica que el transmisor en cuestión está en modo no seguro y que, en consecuencia, no se permite la transferencia de datos al PC. En este caso, primero termine la transferencia del resto de archivos de entrenamiento a su sistema Team². A continuación, active el modo seguro en los transmisores afectados sacándolos del cargador y volviéndolos a introducir transcurridos 3 o más segundos. Sólo debería escuchar un sonido. Repita la transferencia de los archivos con estos transmisores.

Transmisores

Cómo Agregar Transmisores

Cuando necesites más de 10 transmisores, si hay transmisores que no se han añadido durante la ejecución del Asistente o si es necesario volver a añadir alguno de los transmisores originales, resultará útil la función **Agregar nuevo transmisor**. Podrás agregar nuevos transmisores usando la unidad central o el dispositivo USB. Podrás agregar un máximo de 10 transmisores a la vez. Es posible agregar un máximo de 80 transmisores al sistema.

No asignes etiquetas con números a los transmisores que no utilices.

1. Abrir el software Team².

2. Conectar la unidad central principal al PC.

3. Sacar los transmisores antiguos (añadidos con anterioridad) del cargador.

4. Hacer clic en **Herramientas** > **Agregar Nuevo Transmisor**. Aparecerá una ventana emergente.

5. Asegúrate de que la unidad central esté conectada al PC (luces 1 y 2 encendidas) o de haber conectado el dispositivo USB.

6. Insertar los nuevos transmisores en el cargador y enchufa el cable de alimentación en el cargador.

7. Esperar a que los transmisores detectados empiecen a aparecer en el apartado **Nuevo**, en el lado izquierdo.

8. Seleccionar uno de los nuevos transmisores de la lista haciendo clic. Esperar a que el transmisor pase al apartado **Agregado**. Al mismo tiempo, se enciende una luz verde en uno de los transmisores del cargador. **RECUERDA:** Es posible que la luz verde tarde unos segundos en encenderse.

9. Sacar del cargador el transmisor con la luz verde encendida.

10. Marcar el transmisor con la etiqueta del número mostrado en la pantalla.

11. Repetir los pasos del 8 al 10 hasta que todos los transmisores se hayan agregado y etiquetado.

12. Finalizar haciendo clic en el botón **Finalizar**.

RECUERDA:

- Si en el cargador hay más transmisores de los detectados, asegúrate de que todos estén correctamente insertados.

- También aparecen unos triángulos amarillos en la pestaña **Transmisores** de las **Preferencias del software** mientras los transmisores se registran en el sistema, antes de que termine el proceso. Si quieres saber por qué ha aparecido alguno de estos triángulos amarillos, coloca el cursor del ratón encima del símbolo y aparecerá un mensaje explicativo.

Cómo asignar un transmisor a un jugador

Generalmente, los transmisores se asignan a los jugadores durante la ejecución del Asistente. Si hay transmisores sin asignar, si se han agregado nuevos transmisores al sistema o si desea modificar las asignaciones, podrá asignar transmisores desde las *Propiedades del equipo*:

1. Abra el software Team².
2. Seleccione un equipo.
3. Vaya a **Opciones** > **Propiedades del equipo**.
4. Seleccione la pestaña **Jugadores**.
5. Seleccione un jugador de la lista haciendo click en su nombre. Se activarán los campos de información del jugador.
6. Seleccione el transmisor de la lista **Transmisor**, en la pestaña **General**.
7. En caso que sea necesario, repita los pasos 5 y 6.
8. Haga click en **Guardar** para guardar los cambios realizados. Cierre la ventana haciendo click en **Cerrar**.

Cómo eliminar un transmisor

RECUERDE: La eliminación de un transmisor afectará a todos los equipos del sistema.

1. Abra el software Team².
2. Abra las *Preferencias* del software *Team²* seleccionando **Herramientas** > **Preferencias**.
3. Seleccione la pestaña **Transmisores**.
4. Seleccione un transmisor de la lista.
5. Haga click en el botón **Eliminar**. El transmisor se eliminará sin pedirle confirmación.
6. En caso que sea necesario, repita los pasos 4 y 5.

Consulte también la sección Cómo agregar transmisores.

Software del PDA

Introducción al software del PDA

El PDA y el software Team² para PDA le permiten supervisar las frecuencias cardiacas de sus jugadores durante el entrenamiento con el mínimo esfuerzo. El software Team² para PDA ofrece algunas funciones esenciales de entrenamiento online. Las frecuencias cardiacas, las Sport Zones y las cargas de entrenamiento se pueden supervisar en forma de lista o de cuadrícula.

Podrá controlar a todos los jugadores a la vez o sólo a algunos. Podrá supervisarlo todo en vivo con un dispositivo pequeño y práctico como una PDA, sin necesidad de utilizar un PC.

El software Team² para PDA es fácil de inicializar y de utilizar. Una vez haya puesto en funcionamiento el software Team² para PC, le llevará muy poco tiempo poder iniciar la supervisión online móvil.

1. Conecte la PDA al PC siguiendo las instrucciones proporcionadas con la PDA. Para sincronizar información entre el PC y la PDA, asegúrese de que todo el software necesario esté instalado en el ordenador(*).

2. Instale el software Team2 en su PDA.

3. Sincronice sus equipos en laPDA mediante el software Team² de su PC.

4. Conecte la PDA a la unidad central Team² por medio de una conexión inalámbrica. Consulte Cómo establecer una conexión inalámbrica.

5. Supervise en entrenamiento en modo online. Consulte Cómo iniciar la supervisión online.

RECUERDE: La PDA no se incluye entre los dispositivos del sistema Team². Póngase en contacto con su proveedor de productos informáticos de confianza para comprar uno. El software Team² para PDA sólo se encuentra disponible en inglés.

(*) Si utiliza Windows XP, deberá tener Microsoft ActiveSync instalado, mientras que si utiliza Windows Vista, deberá tener Windows Mobile Device Center instalado.

Si necesita instrucciones generales sobre cómo utilizar la PDA, consulte el manual de uso de este dispositivo.

Requisitos del PDA

El software Team² para PDA requiere que la PDA cumpla con los siguientes requisitos mínimos:

- 10 MB de memoria disponible en el disco
- Conexión inalámbrica (IEEE802.11b/g)
- Sistema operativo: Windows Mobile 5 (o más actual)

La resolución de pantalla del dispositivo PDA debe ser de 240x320 píxeles.

Además, recomendamos que el PDA también disponga de cifrado WPA.

Instalación del software del PDA

Para supervisar en vivo las frecuencias cardiacas de los jugadores durante el entrenamiento, será necesario transferir la información de los jugadores al PDA. Antes de poder sincronizar la información de los jugadores con el PDA, deberá instalar el software Team² en su PDA.

Para instalar el software, haga lo siguiente:

1. Conecte la PDA al PC con un cable USB siguiendo las instrucciones entregadas con la PDA. Para sincronizar información entre el PC y la PDA, asegúrese de que todo el software necesario esté instalado en el ordenador(*)

2. Introduzca el DVD de Polar Team2 en la unidad óptica. El DVD se iniciará automáticamente.

3. Seleccione un idioma.

4. Seleccione **Instalar software del PDA**.

5. Siga las instrucciones que aparecen la pantalla del ordenador y del PDA. Se instalarán todos los componentes necesarios en el PC y la PDA.

(*) Si utiliza Windows XP, deberá tener Microsoft ActiveSync instalado, mientras que si utiliza Windows Vista, deberá tener Windows Mobile Device Center instalado.

Para obtener información general sobre el proceso de instalación, consulte el manual de uso del PDA que se le entregó con el dispositivo.

Software del PDA

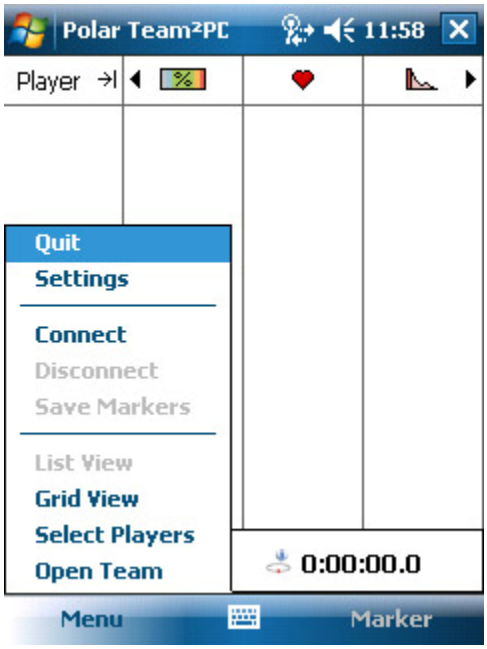
Después de la instalación, el software Team² podrá encontrarse en la carpeta de programas del PDA. El software se abre haciendo doble click en el icono. El software debería cerrarse seleccionando **Menu** (Menú) > **Quit** (Salir).

Recuerde sincronizar la información del equipo en el PDA antes de iniciar la supervisión en modo online.

Elementos

La vista de supervisión online es el modo de visualización principal del software. Hay dos opciones de visualización: **List view** (Lista) y **Grid view** (Cuadrícula). El tipo de visualización se selecciona desde el menú principal.

Puede acceder al **menú principal** pulsando en la opción **Menu** (Menú) en la esquina inferior izquierda.



El menú consta de los elementos siguientes:

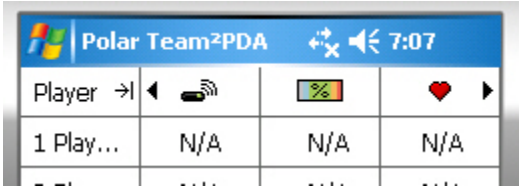
- **Quit** (Salir): para cerrar el software.
- **Settings** (Ajustes): abre el menú de ajustes del software Team² de su PDA.
- **Connect** (Conectar): establece una conexión inalámbrica con la unidad central si los ajustes de la conexión inalámbrica se han definido correctamente.
- **Disconnect** (Desconectar): desconecta la conexión inalámbrica con la unidad central.
- **Save Markers** (Guardar marcadores): guarda los marcadores tomados en la memoria del PDA.
- **List View** (Lista): selecciona la vista en forma de lista como tipo de visualización.
- **Grid View** (Cuadrícula): selecciona la vista en forma de cuadrícula como tipo de visualización.
- **Select Players** (Seleccionar jugadores): abre una ventana de selección de jugadores, desde la que podrá seleccionar los jugadores que aparecerán en la vista de lista o de cuadrícula.
- **Open Team** (Abrir equipo): abre una ventana desde la que podrá seleccionar el equipo que desee utilizar.

En la parte inferior de la página, al lado de la opción **Menu** (Menú) de la barra de herramientas, hay la opción **Marker** (Marcador) y los iconos del teclado del PDA. Podrá tomar marcadores con el software del PDA pulsando el texto **Marker** (Marcador) durante el entrenamiento online. Cuando se pulsa en el texto **Marker** (Marcador), el cronómetro en pantalla se para. Sin embargo, el tiempo sigue contando en segundo plano. Pulse **Continue** (Continuar) para que el cronómetro en pantalla vuelva a ponerse en marcha.

Verá dos cronómetros encima de la barra de herramientas. El de la izquierda muestra la duración total de la sesión de entrenamiento. El de la derecha muestra el tiempo transcurrido desde el momento en que se tomó el último marcador. Ambos cronómetros se ponen en marcha en el momento en que se selecciona la opción **Connect** (Conectar) del menú y se establece la conexión entre la PDA y la unidad central.

Lista

La visualización en forma de lista se selecciona mediante la opción **List View** (Lista) del menú principal. Este tipo de visualización es la vista seleccionada por defecto en el software de la PDA.



En este modo de visualización, pueden mostrarse hasta 5 columnas.

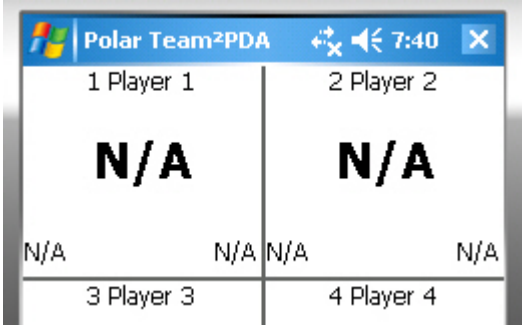
- La primera columna es *Player Name* (Nombre de los jugadores), que aparece siempre. Esta columna puede hacerse más estrecha o más ancha pulsando en el pequeño icono en forma de flecha que hay al lado del título. Cuando la columna se ensancha, sólo se mostrarán 2 columnas más. Cuando la columna se estrecha, se mostrarán 3 columnas más.

- Las otras 4 columnas son *Sport Zone*, *Heart rate* (Frecuencia cardíaca), *Transmitter number* (Número de transmisor) y *Training load* (Carga de entrenamiento). Las columnas que aparecerán lo harán en función de los ajustes definidos.

Puede cambiar las columnas mostradas pulsando los iconos en forma de flecha negra que hay al lado de los iconos del título de cada columna.

Cuadrícula

La visualización en forma de cuadrícula se selecciona mediante la opción **Grid View** (Cuadrícula) del menú principal.



- Si en entrenamiento online no está activado, la vista de cuadrícula será únicamente una pantalla gris.

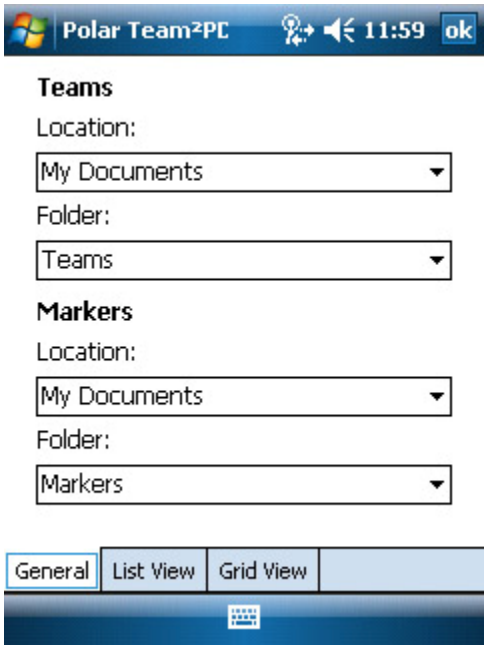
- Sin embargo, cuando la unidad central recibe datos de los transmisores, empiezan a aparecer las frecuencias cardiacas y otra información en la cuadrícula. La vista de cuadrícula indica los nombres de los jugadores, sus números, los números de los transmisores, las frecuencias cardiacas, información sobre las Sport Zones e información sobre la carga de entrenamiento.

Ajustes

Acceda a los ajustes del software Team² de su PDA seleccionando **Settings** (Ajustes) en el menú principal. Los ajustes se dividen en tres secciones. Hay una pestaña para cada sección, que son **General**, **List View** (Lista) y **Grid View** (Cuadrícula).

Los ajustes se guardan pulsando **OK** (Aceptar) en la esquina superior derecha de la pantalla.

General



La pestaña **General** presenta cuatro opciones. Estas opciones son para seleccionar la ubicación del equipo y los archivos de los marcadores.

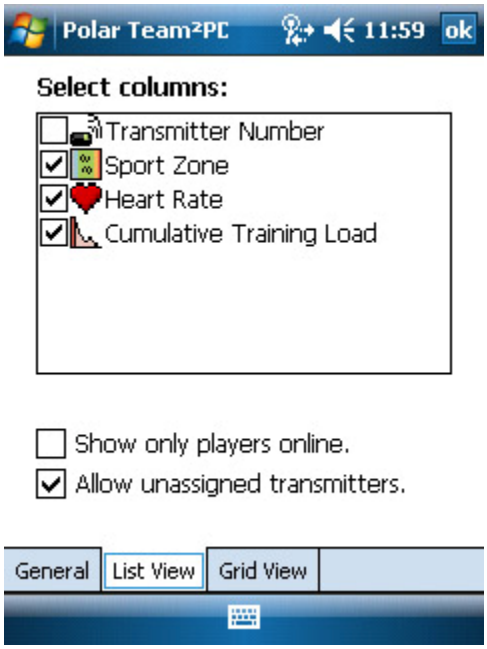
Teams (Equipos):

- **Location** (Ubicación) - lugar de almacenamiento de los archivos de los equipos. La ubicación *My Documents* (Mis documentos) está seleccionada por defecto.
- **Folder** (Carpeta) - la carpeta en la que se almacenan los archivos de los equipos. *Teams* (Equipos) es la carpeta seleccionada por defecto.

Markers (Marcadores):

- **Location** (Ubicación) - lugar de almacenamiento de los archivos de los marcadores. La ubicación *My Documents* (Mis documentos) está seleccionada por defecto.
- **Folder** (Carpeta) - la carpeta en la que se almacenan los archivos de los marcadores. *Markers* (Marcadores) es la carpeta seleccionada por defecto.

List View



La pestaña **List View** presenta tres opciones.

- Con la opción **Select columns** (Seleccionar columnas) podrá seleccionar qué columnas desea visualizar en la vista de lista marcándolas. Las opciones son *Transmitter Number* (Número de transmisor), *Sport Zone*, *Heart rate* (Frecuencia cardíaca) y *Cumulative Training Load* (Carga de entrenamiento acumulada). Por defecto, todas estas opciones están seleccionadas. La columna *Player name* (Nombre de los jugadores) se muestra siempre, por lo que no aparece entre las opciones.

- Si marca **Show only players online** (Mostrar sólo los jugadores online), sólo los jugadores/transmisores encendidos y conectados a la unidad central se mostrarán en la vista de lista.

- Si marca **Allow unassigned transmitters** (Permitir transmisores no asignados), los transmisores a los que no se haya asignado ningún jugador también aparecerán en la vista de lista. Si no hay ningún jugador asignado, sólo aparecerá la dirección Bluetooth del transmisor en la columna *Player name* (Nombre de los jugadores).

Grid View

La pestaña **Grid View** presenta cinco opciones.

- Las primeras tres opciones permiten seleccionar el orden en el que se mostrará la información en la vista de cuadrícula. **Highlighted information** (Información destacada) es la información mostrada en el centro de la celda. **Information on left** (Información de la izquierda) es la información mostrada en la esquina inferior izquierda de la celda. **Information on right** (Información de la derecha) es la información mostrada en la esquina inferior derecha de la celda. Las opciones disponibles para estas selecciones son *Sport Zone*, *Heart rate* (Frecuencia cardíaca) y *Training Load* (Carga de entrenamiento). Si se cambia una opción, el resto también cambian.

- Si marca **Show only players online** (Mostrar sólo los jugadores online), sólo los jugadores/transmisores encendidos y conectados a la unidad central se mostrarán en la vista de cuadrícula.

- Si marca **Allow unassigned transmitters** (Permitir transmisores no asignados), los transmisores a los que no se haya asignado ningún jugador también aparecerán en la vista de cuadrícula. Si no hay ningún jugador asignado, sólo aparecerá la dirección Bluetooth del transmisor como *Player name* (Nombre de los jugadores).

Cómo...

Cómo cerrar el software de la PDA

El software Team² para PDA se cierra correctamente seleccionando **Menu** (Menú)> **Quit** (Salir). Si cierra el software pulsando la cruz de la esquina superior derecha, el software sólo se minimizará y seguirá ejecutándose en segundo plano.

Una vez el software se haya minimizado y esté en segundo plano, podrá pararse haciendo lo siguiente:

1. Seleccione **Inicio** > **Ajustes** (Ajustes) > pestaña **Sistema** > **Memoria**.
2. Seleccione la pestaña **En ejecución**.
3. Seleccione Polar Team² PDA de la lista.
4. Seleccione **Detener**. El software desaparecerá de la lista.

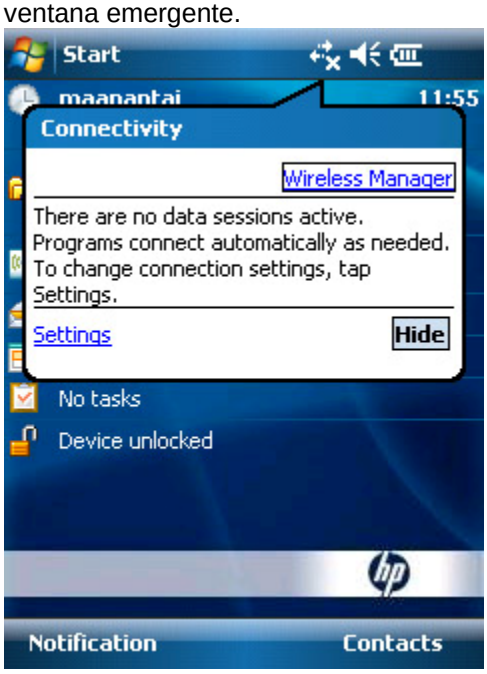
Cómo establecer una conexión inalámbrica

Para supervisar el entrenamiento en modo online, deberá establecer una conexión inalámbrica entre la PDA y la unidad central principal. Deberá revisar todos los ajustes de la conexión inalámbrica de su PDA cuando utilice el software para PDA por primera vez.

1. Asegúrese de que la conexión inalámbrica esté habilitada.
2. Compruebe los ajustes del adaptador inalámbrico.
3. Configure los ajustes de la red inalámbrica.
4. Cierre la conexión inalámbrica con la unidad central.
5. Desconecte la PDA de la unidad central.

Asegúrese de que la conexión inalámbrica esté habilitada

1. Haga click en el icono **Conectividad**, en la parte superior de la pantalla. Aparecerá una ventana emergente.



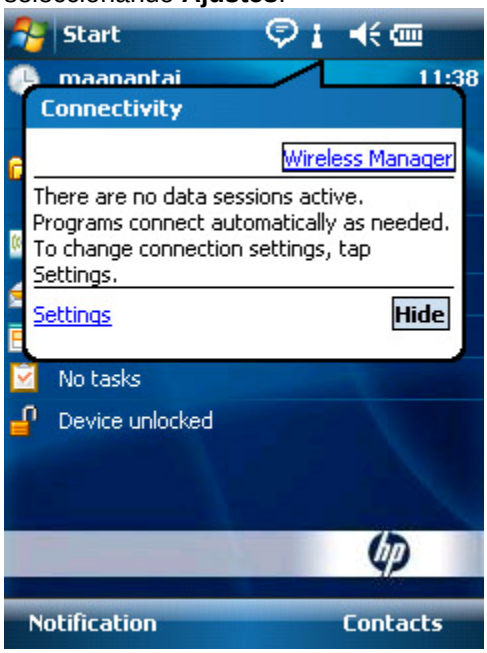
2. Seleccione **Admin. inalámbrica**.

3. Asegúrese de que la conexión inalámbrica esté habilitada (no atenuada). Podrá habilitar la conexión inalámbrica haciendo click.

Compruebe los ajustes del adaptador inalámbrico

Una vez haya comprobado que la conexión inalámbrica está habilitada, compruebe los ajustes de su adaptador inalámbrico.

1. Abra los ajustes de la conexión seleccionando **Inicio** > **Ajustes** > **Conexiones** o haciendo click en el icono **Conectividad**, en la parte superior de la pantalla, y seleccionando **Ajustes**.



2. Haga doble click en **Wi-Fi**.

3. Seleccione su adaptador inalámbrico de la lista haciendo click una vez.

4. En la pestaña **Dirección IP**, asegúrese de que **Usar dirección IP asignada por el servidor** esté seleccionado.

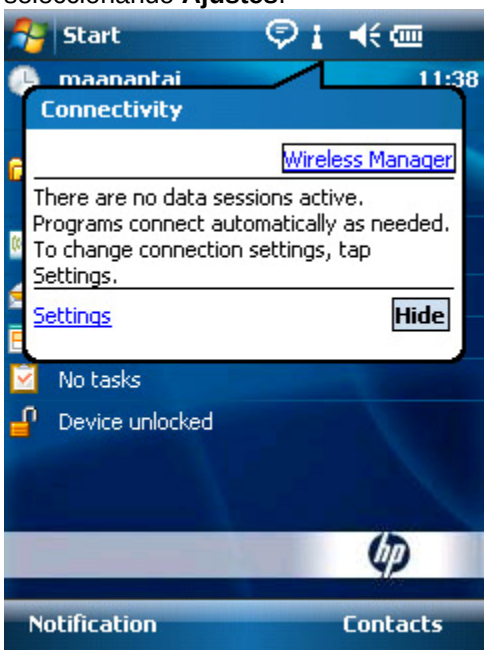
5. Seleccione la pestaña **Servidores de nombres** y asegúrese de que los campos **DNS**, **Otro DNS**, **WINS** y **Otro WINS** estén vacíos.

6. Seleccione **Aceptar**, en la esquina superior derecha de la pantalla.

Configure los ajustes de la red inalámbrica

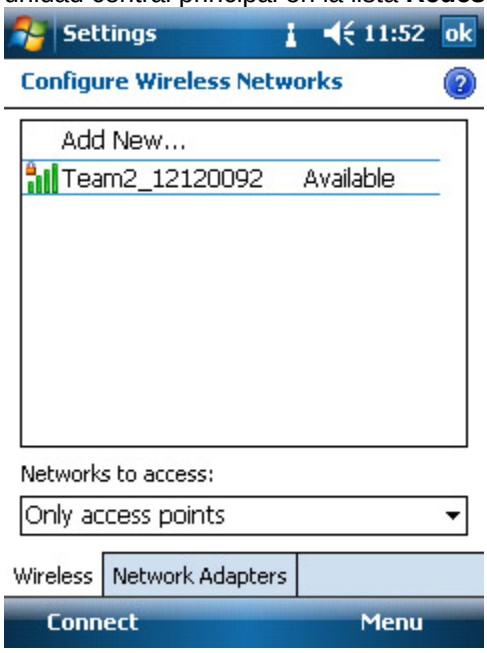
1. Encienda la unidad central si aún no lo estaba. Espere aproximadamente un minuto, hasta que la unidad central esté a punto (la luz azul 1 estará encendida).

2. Abra los ajustes de la conexión seleccionando **Inicio** > **Ajustes** > **Conexiones** o haciendo click en el icono **Conectividad**, en la parte superior de la pantalla, y seleccionando **Ajustes**.



3. Haga doble click en **Wi-Fi**.

4. Si la unidad central está a punto para ser utilizada, debería ver la red inalámbrica de la unidad central principal en la lista **Redes inalámbricas**.



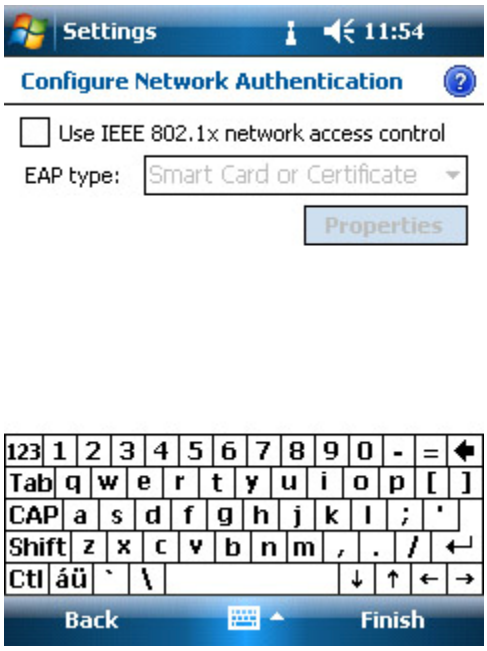
5. Seleccione la red de su unidad central haciendo click una vez.

6. Deje la primera página de la configuración tal como está. No marque la casilla **Esta es una red oculta**. Seleccione **Siguiente** para continuar.

7. Seleccione **Abrir** de la lista desplegable **Autenticación**, y **WEP** de la lista desplegable **Cifrado de datos**.

8. Desactive la casilla **La clave se proporciona automáticamente**. Introduzca la clave de la red de la unidad central, definida en el Asistente. Seleccione **Siguiente** para continuar.

9. Deje la última página tal como está. No marque la casilla **Utilizar control de acceso a la red IEEE 802.1x**.



10. Haga click en **Finalizar** para terminar la configuración de los ajustes.

11. Volverá a aparecer la lista de redes inalámbricas disponibles. Si su PDA no se conecta automáticamente a la unidad central principal (puede tardar entre 20 y 30 segundos), seleccione la red de la unidad central de la lista y haga click en **Conectar**.

Una vez haya configurado los ajustes de la red inalámbrica, su PDA detectará automáticamente la red de la unidad central principal cuando la unidad central esté encendida y la conexión inalámbrica esté a punto para ser utilizada.

RECUERDE: Si la unidad central principal no está encendida, o si la PDA está fuera del alcance de la red, la red inalámbrica predeterminada aparecerá como no disponible en la lista de redes inalámbricas.

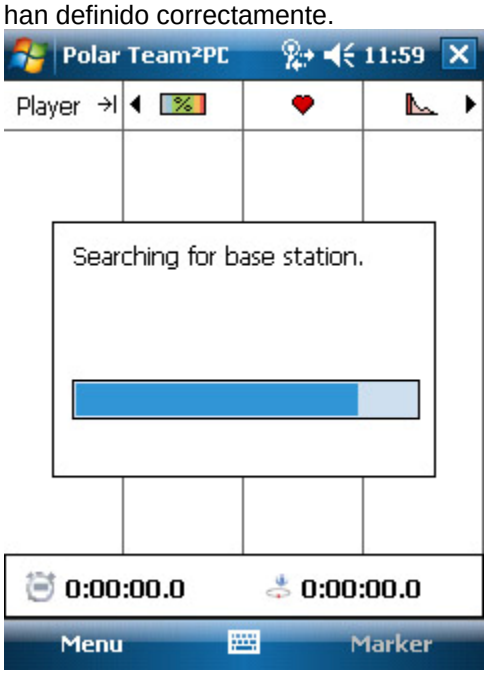
Cierre la conexión inalámbrica con la unidad central

1. Encienda la unidad central principal si aún no lo estaba. Espere aproximadamente un minuto, hasta que la unidad central esté a punto (la luz azul 1 estará encendida).

2. Abra el software Team² en su PDA (**Inicio** > **Programas** > **Polar Team²PDA**).

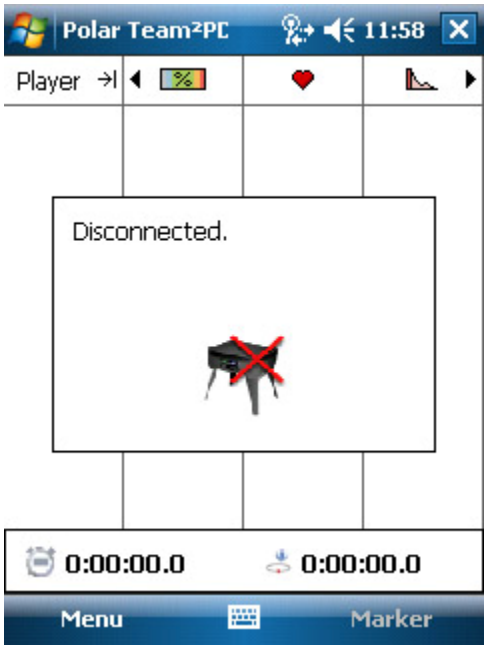
3. Seleccione **Menu** (Menú) > **Connect** (Conectar). La PDA establecerá una conexión inalámbrica con la unidad central principal si los ajustes de la conexión inalámbrica se

han definido correctamente.



Desconecte la PDA de la unidad central

Para desconectar la PDA de la red inalámbrica de la unidad central principal, seleccione **Menú** > **Desconectar**. La conexión se cerrará automáticamente. **RECUERDE:** El adaptador Wi-Fi seguirá estando activo.



Cómo abrir un equipo

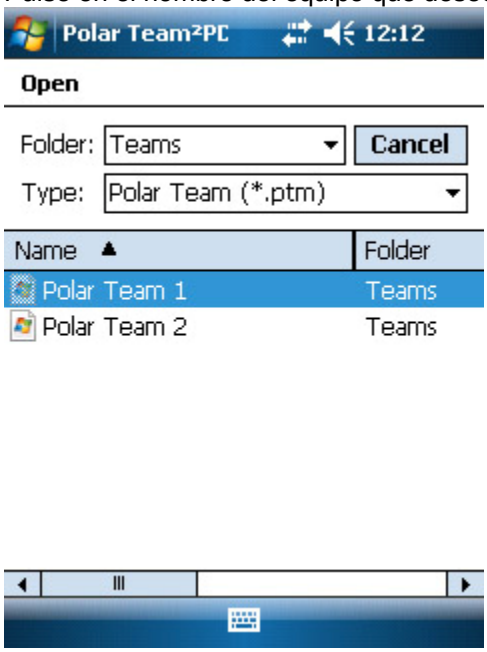
Antes de supervisar las frecuencias cardiacas de los jugadores en vivo, deberá seleccionar un equipo.

1. Abra el software Team² en su PDA.

2. Seleccione **Menu** (Menú) > **Open Team** (Abrir equipo).

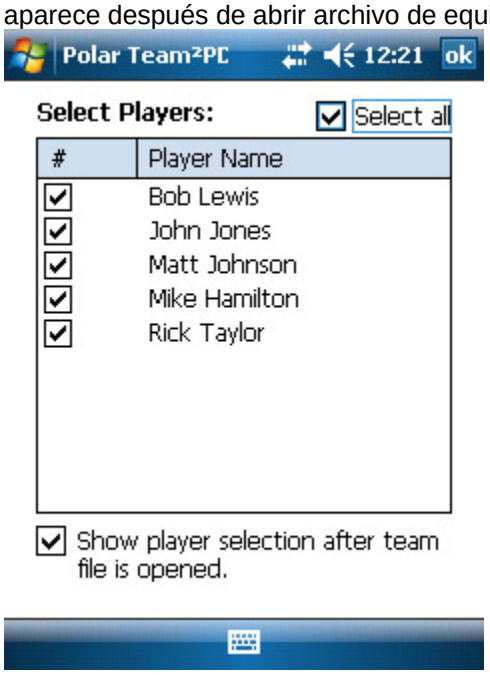
3. Si la carpeta en la que están almacenados los archivos de los equipos no se muestra por defecto, selecciónela de la lista desplegable **Folder** (Carpeta).

4. Pulse en el nombre del equipo que desee para seleccionarlo.



5. La ventana de selección de jugadores se abrirá automáticamente si ha marcado la opción **Show player selection after team file is opened** (La selección de jugadores

aparece después de abrir archivo de equipo) en la ventana de selección de jugadores.

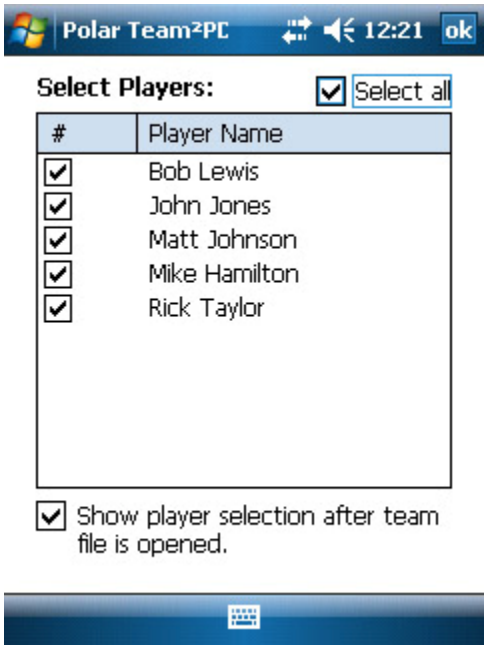


RECUERDE que el PDA deberá estar sincronizada con el software del PC y conectada a la unidad central antes de que pueda supervisar en vivo las frecuencias cardiacas de los jugadores.

Cómo seleccionar jugadores

La ventana de selección de jugadores se abre automáticamente después de seleccionar un equipo si se ha marcado la opción **Show player selection after team file is opened** (La selección de jugadores aparece después de abrir archivo de equipo) que hay en la parte inferior de la ventana de selección de jugadores.

Acceda a la selección de jugadores seleccionando **Menu** (Menú) > **Select Players** (Seleccionar jugadores). Aparecerá una lista con los jugadores del equipo seleccionado.



Seleccione los jugadores que desee que aparezcan en las vistas de lista y cuadrícula marcando las casillas correspondientes.

Cierre la selección de jugadores pulsando **OK** (Aceptar) en la esquina superior derecha de la pantalla.

Cómo iniciar la supervisión online

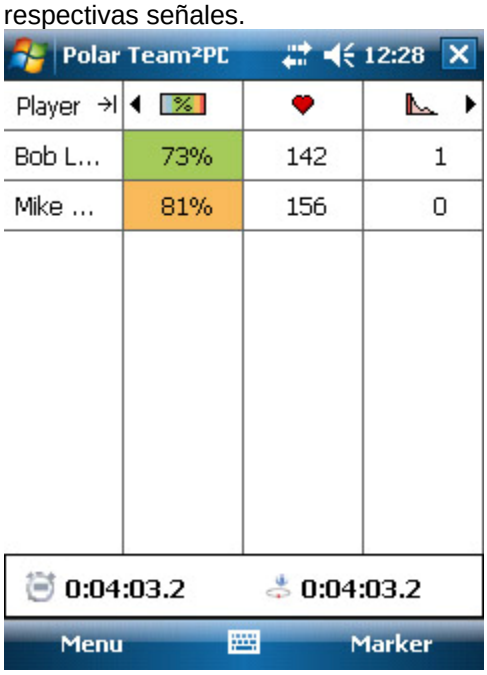
1. Encienda la unidad central y entregue los transmisores a los jugadores.

2. Establezca una conexión inalámbrica entre la PDA y la unidad central siguiendo las instrucciones.

3. Abra un equipo y seleccione jugadores.

4. Supervise la evolución de los jugadores en modo online. Las frecuencias cardiacas de los jugadores empezarán a mostrarse en la pantalla cuando la unidad central detecte sus

respectivas señales.



Para más información, consulte Cómo detener la supervisión online.

Cómo detener la supervisión online

Seleccione **Menu** (Menú) > **Disconnect** (Desconectar) para finalizar la supervisión en modo online. Las frecuencias cardiacas de los jugadores desaparecerán de la pantalla.

Para más información, consulte Cómo iniciar la supervisión online.

Cómo sincronizar la PDA

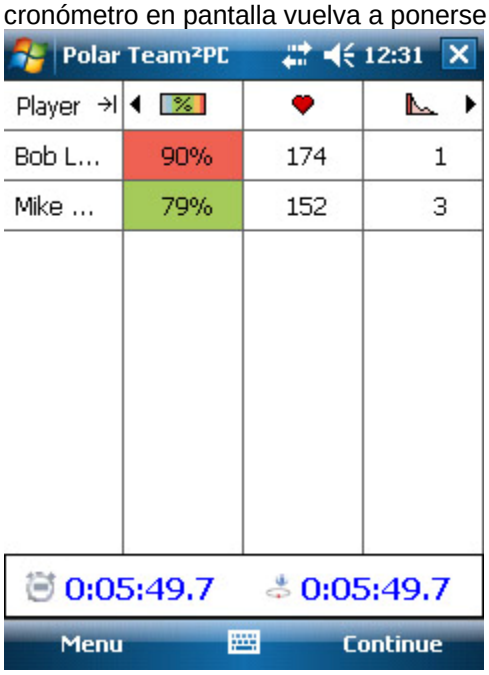
Para obtener instrucciones sobre cómo hacerlo, consulte Cómo sincronizar la PDA en la sección *Cómo...* del software.

Cómo tomar marcadores

1. Inicie la supervisión en modo online siguiendo las instrucciones.

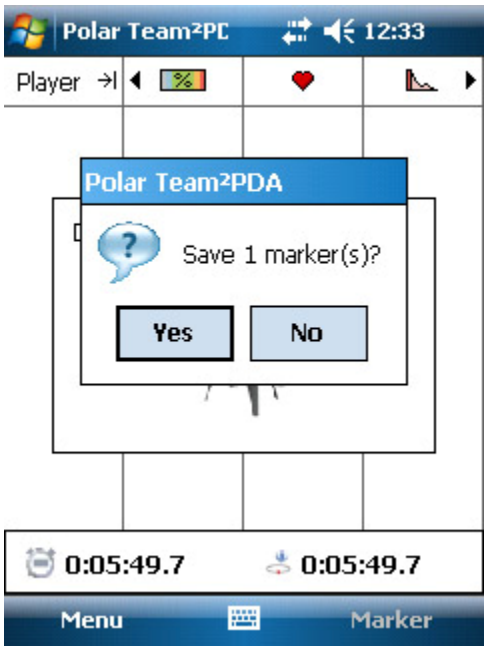
2. Para tomar un marcador, seleccione **Marker** (Marcador) en la barra de herramientas de la parte inferior de la pantalla. El cronómetro de la pantalla se parará. Sin embargo, el tiempo sigue contando en segundo plano. Pulse **Continue** (Continuar) para que el

cronómetro en pantalla vuelva a ponerse en marcha.



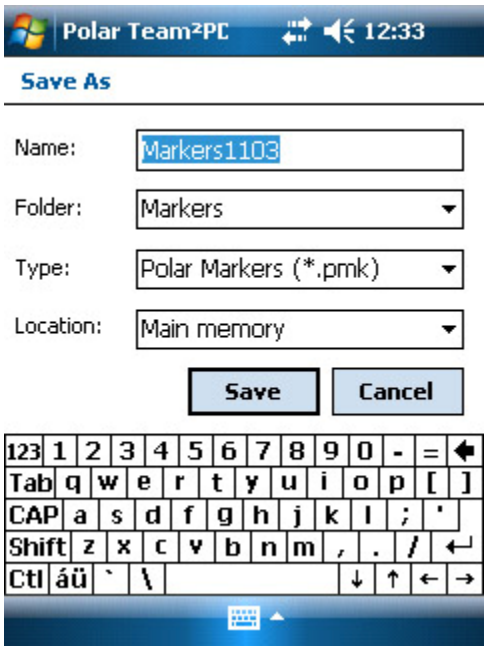
Guardar los marcadores

Si ha tomado marcadores y cierra el software de la PDA seleccionando **Menu** (Menú) > **Disconnect** (Desconectar), el software le preguntará si desea guardar los marcadores.



Si selecciona no hacerlo, podrá guardar los marcadores más adelante, antes de cerrar el software, seleccionando **Menu** (Menú) > **Save Markers** (Guardar marcadores).

En ambos casos, los archivos de los marcadores se guardan por defecto en la carpeta especificada en los ajustes. Introduzca el nombre del archivo y seleccione **Save** (Guardar) para guardar los marcadores.



Si selecciona **Cancel** (Cancelar) en la ventana **Save as** (Guardar como), podrá volver a guardar los marcadores seleccionando **Menu** (Menú) > **Save Markers** (Guardar marcadores) antes de cerrar el software.

Después del entrenamiento

Si ha tomado y guardado marcadores con el software de la PDA, podrá sincronizarlos con el software de su PC. Conecte la PDA al PC, abra el software Team² y seleccione **Herramientas** > **Sincronizar PDA**.

Resolución de problemas

Resolución de problemas

Este apartado de resolución de problemas le ofrece ayuda de primera mano ante problemas con el hardware, el software del PC o el software del PDA.

En muchos casos, la mejor ayuda posible la encontrará utilizando el motor de búsqueda. Podrá acceder al motor de búsqueda haciendo click en la pestaña **Buscar**, encima del menú de la ayuda.

Además, podrá encontrar gran cantidad de información en los artículos **Cómo...**, que encontrará en carpetas independientes dentro de los capítulos **Hardware**, **Software** y **Software de la PDA**.

Consejos de búsqueda

- Utilice palabras o frases sencillas. Normalmente es suficiente con dos o tres palabras.
- Utilice formas verbales básicas.
- El motor de búsqueda no entiende el significado de interrogativos como "por qué", "qué" o "cuándo". Utilice palabras clave como "transmisor", "luz verde" y "planificación" para hacer las búsquedas.

Glosario

La ayuda también incluye un glosario, al que podrá acceder haciendo click en la pestaña **Glosario**, encima del menú de la ayuda.

Artículos de entrenamiento

Para más información sobre los aspectos psicológicos y otras características de los productos Polar, visite la Colección de artículos sobre el entrenamiento de Polar.

Tutorial

Si prefiere una guía más visual, ejecute el tutorial de Team², que encontrará en el software para PC (**Ayuda** > **Tutorial**).

Conexiones

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados con las conexiones entre la unidad central y el PC y/o la PDA.

- PC y cable Ethernet
- PC y conexión inalámbrica
- Conexión inalámbrica entre la PDA y la unidad central

PC y cable Ethernet

Encontrará las instrucciones paso a paso para establecer una conexión por cable en la sección Hardware.

- Asegúrese de que el software Team² se esté ejecutando.

- Asegúrese de que la unidad central principal esté encendida.
- Asegúrese de que el cable de red esté conectado a la unidad central principal y al PC.
- Compruebe si las luces situadas al lado del puerto Ethernet de su PC están parpadeando. Si lo están, es que la conexión funciona.
- Asegúrese de que su adaptador Ethernet esté *habilitado*:
    1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
    2. Haga click con el botón derecho en **Conexión de área local**.
    3. El adaptador estará *deshabilitado* si el menú contextual que aparece al hacer click con el botón derecho incluye la opción **Activar**. En tal caso, seleccione *Activar*.
- Asegúrese de que las luces del puerto Ethernet de su PC estén parpadeando.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

1. Cierre el software y apague la unidad central principal.
2. Abra el software y vuelva a encender la unidad central principal.

Si la conexión sigue sin funcionar, compruebe que el estado de su conexión LAN sea *Conectado* y que la dirección IP de la unidad central sea *192.168.42.x* (x puede ser cualquier número):

1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
2. Haga click con el botón derecho en **Conexión de área local** y seleccione **Estado**. El estado se muestra en la primera página.
3. Seleccione la pestaña **Soporte**. Allí podrá ver la dirección IP.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

- Intente reiniciar su PC.
- Actualice los controladores del adaptador LAN. Visite la página web del fabricante del adaptador.

PC y conexión inalámbrica

Encontrará las instrucciones paso a paso para establecer una conexión inalámbrica en la sección Hardware.

- Asegúrese de que el software Team² se esté ejecutando.
- Asegúrese de que la unidad central principal esté encendida.
- Asegúrese de que la clave de red introducida sea correcta. La clave de la red se define en las *Preferencias* del software. Si ha olvidado la clave de su red inalámbrica, cámbiela siguiendo las instrucciones.
- Si hay indicadores luminosos visibles en su adaptador Wi-Fi, mire si están parpadeando. Si lo están, es que la conexión funciona.
- Si su adaptador Wi-Fi tiene un interruptor de encendido (por ejemplo, un botón específico en el teclado del ordenador), asegúrese de que esté encendido.
- Asegúrese de que su adaptador inalámbrico esté *habilitado*:
    1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
    2. Haga click con el botón derecho en **Conexiones de red inalámbricas**.
    3. El adaptador estará *deshabilitado* si el menú contextual que aparece al hacer click con el botón derecho incluye la opción **Activar**. En tal caso, seleccione *Activar*.
- Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión Wi-Fi si hay un cable Ethernet conectado. Si fuese así, desconecte el cable Ethernet del PC.
- Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión inalámbrica cuando se utiliza una estación de acoplamiento. Si fuese así, saque el ordenador de la estación de acoplamiento.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

1. Cierre el software y apague la unidad central principal.
2. Abra el software y vuelva a encender la unidad central principal.

Si las conexiones siguen sin funcionar, compruebe que su PC intente conectarse a la unidad central principal:

1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Conexiones de red**.

2. Haga click con el botón derecho en **Conexión de red inalámbrica** y seleccione **Ver redes inalámbricas disponibles**.

3. Seleccione la red Polar en la lista y, a continuación, haga click en **Conectar**.

4. El ordenador le pedirá que introduzca la clave de la red inalámbrica.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

- Intente reiniciar su PC.

- Actualice los controladores del adaptador inalámbrico. Visite la página web del fabricante del adaptador.

RECUERDE: Si la conexión inalámbrica entre la PDA y la unidad central principal funciona sin problemas, pero la conexión entre el PC y la unidad central principal no, muy probablemente el problema reside en la configuración de su PC.

Conexión inalámbrica entre la PDA y la unidad central

- Asegúrese de que la unidad central principal esté encendida.

- Asegúrese de que la clave de red introducida sea correcta. Si ha olvidado la clave de su red inalámbrica, cámbiela siguiendo las instrucciones.

- Asegúrese de que el adaptador inalámbrico de la PDA esté habilitado.

- Asegúrese de que el adaptador inalámbrico esté bien configurado.

- Asegúrese de que la red inalámbrica esté bien configurada.

- Si todo es correcto, apague la unidad central principal y cierre el software de la PDA (**Menú** > **Salir**). A continuación, encienda la unidad central principal y vuelva a abrir el software de la PDA.

RECUERDE: Si la conexión inalámbrica entre el PC y la unidad central principal funciona sin problemas, pero la conexión entre la PDA y la unidad central principal no, muy probablemente el problema reside en la configuración de su PDA.

Entrenamiento online

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados con el entrenamiento online.

Problema	**Causa**	**Solución**
La información de un transmisor o jugador desaparece de la lista.	1) La memoria del transmisor está llena. 2) La batería del transmisor está descargada. 3) Las áreas de los electrodos de la cinta están secas o la cinta está mal posicionada. 4) La conexión entre el PC/PDA y la unidad central se ha perdido momentáneamente. 5) La batería de la unidad central está descargada. 6) El transmisor está fuera del alcance de la unidad central.	1) Transfiera información del transmisor al PC. 2) Recargue la batería del transmisor. 3) Humedezca bien las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente. Asegúrese de que la cinta esté correctamente colocada y que las áreas de los electrodos estén en contacto con la piel del jugador. 4) Espere unos instantes. Si no se restablece la conexión, apague y vuelva a encender la unidad central. Intente también cerrar y volver a abrir el software y volver a establecer la conexión entre el PC y la unidad central. 5) Enchufe el cable de alimentación a la unidad central. 6) Espere hasta que el jugador vuelva a estar dentro del alcance de la unidad central. El transmisor dispone de un búfer de memoria, por lo que podrá corregir pequeños vacíos durante el entrenamiento online. Casos 4 y 6: Si hay una interrupción larga (de varios minutos) en el registro de datos durante el entrenamiento online, los datos se podrán completar transfiriéndolos desde la memoria del transmisor una vez finalizado el entrenamiento del modo indicado en las

		instrucciones.
Un transmisor o jugador no se muestra durante el entrenamiento online.	1) La batería del transmisor está descargada. 2) Las áreas de los electrodos de la cinta están secas o la cinta está mal posicionada. 3) La conexión entre el PC/PDA y la unidad central se ha perdido momentáneamente. 4) La batería de la unidad central está descargada. 5) No se ha asignado ningún jugador al transmisor. 6) El transmisor está en modo fuera de temporada. 7) El transmisor está en modo no seguro.	1) Recargue la batería del transmisor. 2) Humedezca bien las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente. Asegúrese de que la cinta esté correctamente colocada y que las áreas de los electrodos estén en contacto con la piel del jugador. 3) Espere unos instantes. Si no se restablece la conexión, apague y vuelva a encender la unidad central. Intente también cerrar y volver a abrir el software y volver a establecer la conexión entre el PC y la unidad central. 4) Enchufe el cable de alimentación a la unidad central. 5) Asigne un jugador al transmisor en las *Propiedades del equipo* (**Opciones** > **Propiedades del equipo** > pestaña **Jugadores**). 6) Cambie el modo del transmisor a Online en las Preferencias, siguiendo las instrucciones detalladas en la sección Preferencias del software. 7) Active el modo seguro insertando el transmisor en el cargador (el cable de alimentación deberá estar enchufado), extrayéndolo y volviéndolo a insertar 3 o más segundos más tarde. Sólo debería escuchar un sonido.
Al hacer click en el botón **Conectar**	1) No se ha seleccionado ningún	1) Seleccione un equipo (**Opciones**

de la pestaña *Entrenamiento online*, no ocurre nada.	equipo. 2) No se ha seleccionado ninguna sesión de entrenamiento.	> **Editar equipos** > seleccione un equipo > **Cerrar**). 2) Seleccione una sesión o una actividad de entrenamiento de la lista desplegable **Sesión de entrenamiento**, en la parte superior de la página *Entrenamiento online*. Si el problema persiste, intente cerrar el software Team² y volverlo a abrir.

Sport Zones

A continuación se detallan algunos problemas comunes con las Sport Zones y sus ajustes. Utilice esta lista para obtener ayuda de primera mano.

Problema	**Causa**	**Solución**
La nueva Sport Zone no se puede agregar.	El valor *Bajo* de la Sport Zone más baja existente es 0.	Modifique el valor *Bajo* de la Sport Zone más baja existente, de modo que sea superior a 0.
No hay ningún botón **Eliminar** al lado de la Sport Zone.	La Sport Zone en cuestión es una Sport Zone original.	Las Sport Zones originales no se pueden eliminar.

Training Computer

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados el uso de un Training Computer con el sistema Team².

Problema	**Causa**	**Solución**

La frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla del Training Computer.	1) Su Training Computer de Polar no es compatible con los transmisores Team². 2) No se ha activado el modo de entrenamiento en el Training Computer.	1) Por ejemplo, se pueden utilizar los siguientes modelos de Training Computer con el transmisor Team2: RS400, RS300X, AXN500 y AXN700. Encontrará la lista completa de modelos de Training Computer compatibles en la página web de Polar. 2) Active el modo de entrenamiento en el Training Computer. Normalmente, esto se hace pulsando dos veces el botón **ROJO**. Para más información, consulte el manual del usuario de su producto Polar.
El número de transmisor no aparece en la pantalla del Training Computer.	1) El número de transmisor no se ha transferido al Training Computer. 2) No se ha ajustado que el número de transmisor se muestre en pantalla.	1) Consulte las instrucciones de Cómo transferir datos entre el PC y el Training Computer. 2) En la vista de hora, haga una pulsación larga del botón superior derecho.

Transferencia

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados con las transferencias.

Problema	**Causa**	**Solución**
En **Opciones** > **Propiedades del equipo** > ficha **Jugadores** > ficha **Training Computer de Polar**, los botones **Transferir** aparecen desactivados.	Hay cambios sin guardar en las *Propiedades del equipo*. Haga click en **Guardar** antes de transferir datos entre el PC y el Training Computer.	Haga click en **Guardar** antes de transferir datos entre el PC y el Training Computer.

Se produce un error en la transferencia de datos del Training Computer al PC o del PC al Training Computer.	1) El adaptador de infrarrojos no está conectado. 2) Los controladores del adaptador de infrarrojos no están instalados. 3) Los controladores del adaptador de infrarrojos no están actualizados. 4) El software Team² no reconoce el adaptador de infrarrojos. 5) El modo de transferencia no se ha activado en el Training Computer. 6) Su modelo de pulsómetro Polar no es compatible con la comunicación por infrarrojos.	1) Conecte el adaptador de infrarrojos. 2) Instale los controladores del adaptador de infrarrojos siguiendo las instrucciones proporcionadas con dicho adaptador. 3) Actualice los controladores del adaptador de infrarrojos. Normalmente, podrá encontrar los controladores más recientes en la página web del fabricante. 4) Cierre el software Team² y compruebe que el adaptador de infrarrojos esté bien conectado y que los controladores estén instalados. Vuelva a abrir el software Team². 5) Consulte el manual del usuario de su producto Polar para saber cómo activar el modo de transferencia del Training Computer. 6) Por ejemplo, los siguientes modelos de Training Computer de Polar son compatibles con la comunicación por infrarrojos: RS800CX, RS800, RS400, CS600 y CS400. Tenga en cuenta que no todos los modelos de Training Computer mencionados en esta Ayuda son compatibles con los transmisores Team².

Transmisores

A continuación se detallan métodos para resolver algunos problemas comunes con los transmisores. Utilice esta lista para obtener ayuda de primera mano.

Problema	**Causa**	**Solución**
El transmisor no se puede registrar en el sistema.	El transmisor está en modo seguro dado que ya se había vinculado a otra unidad central.	Active el modo no seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir en un máximo de 3 segundos. Al introducirlo en el cargador por segunda vez, oirá tres sonidos cortos en vez de sólo uno. **Recuerde** que, una vez haya registrado el transmisor en el sistema, el modo del transmisor cambia automáticamente a seguro.
Training data cannot be transferred from the transmitters to PC.	Transmitter is in non-secured mode, because it is removed from and inserted back into the charger within 3 seconds.	Change the transmitter's mode to secured by removing the transmitter from charger and inserting it back after a minimum of 3 seconds. Only one sound should be heard.
Hay un triángulo de advertencia amarillo en la esquina superior derecha del software y en la pestaña **Transmisores** de las preferencias del software.	Ha cambiado la combinación de unidades centrales (se han añadido o quitado unidades) y la nueva combinación todavía no se ha sincronizado con los transmisores.	Encontrará instrucciones detalladas en Cómo sincronizar los transmisores con las unidades centrales nuevas.
When inserted into charger, there is no sound or light.	1) Power cable is not plugged into the charger. 2) Transmitter is inserted into charger incorrectly.	1) Plug the power cable into charger and into the wall outlet. 2) Insert transmitter into the charger so that the P of Polar logo is not visible. The led is located next to the R of Polar logo.
Transmitters are not shown as	1) Power cable is not plugged into	1) Plug the power cable into charger

connected even if they are inserted into the charger correctly and there is a connection between the base station and the PC.	the charger. 2) The transmitters are in non-secured mode.	and into wall outlet. 2) Change the transmitters' mode to secured by removing the transmitters from charger and inserting them back after a minimum of 3 seconds. Only one sound should be heard.
A transmitter was not found during Wizard or with *Add New Transmitter*feature.	1) Transmitter is inserted into charger incorrectly. 2) Contact problem between the transmitter and the charger. 3) Problem with the wizard.	Click *Search*to start the search again and wait until the system has performed the search. Do this twice. 1) Insert transmitter into the charger so that the P of Polar logo is not visible. The led is located next to the R of Polar logo. 2) Remove the transmitters that were not found from the charger and insert them back. You can also try to insert the transmitters into another slot of the charger. 3) Finish Wizard and add the rest of the transmitters with *Add New Transmitters*feature (**Tools** >**Add New Transmitter**).
You have attached the numbered sticker onto the new transmitters (transmitter kit) and gone through *Add New Transmitter* process. The numbers that the system gave for the transmitters don't match the numbered stickers on the transmitters.		Either... 1) Remove the numbered stickers from the transmitters and attach them onto the correct transmitters. Or... 2) Cancel the *Add New Transmitter* process, remove the transmitters you added to the system (this time) from the system (**Tools** > **Preferences** > **Transmitters** tab), and add the transmitters to the

		system one by one with the *Add New Transmitter* feature. Do this as follows: • Insert only the first (e.g. transmitter with a label 11) into the charger. • Add the transmitter to the system, it will automatically be numbered as 11. • Insert only the second (e.g. transmitter with a label 12) into the charger. • Add the transmitter to the system, it will automatically be numbered as 12. • Repeat until you have added all the labelled transmitters to the system.
The number label has come off and you don't know which transmitter it is.		1) If only one transmitter doesn't have a label, check the rest of the transmitters' labels. The number that is missing is the transmitter's number. 2) If there are two or more transmitters without a label, insert them one by one into the charger (one at a time). Open **Tools** > **Preferences** > **Transmitters** tab. Wait until the transmitter is connected to the system. Find out which transmitter is marked as connected in the transmitter list. Repeat this until you know the

		numbers of each transmitter.

Dispositivo USB

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados con el dispositivo USB.

Problema	**Causa**	**Solución**
El software Team² no reconoce el dispositivo USB.	1) El dispositivo USB no está conectado al ordenador. 2) El dispositivo USB no se ha agregado al sistema. 3) Ha instalado los controladores del dispositivo USB desde el CD incluido. Los controladores incluidos con el dispositivo USB Cubix no son compatibles con el software Team². No deberá instalar ningún controlador: solamente conecte el dispositivo USB y empiece a utilizarlo con el software Team².	1) Asegúrese de haber conectado correctamente el dispositivo USB a un puerto USB de su ordenador. 2) Asegúrese de haber conectado correctamente el dispositivo USB a un puerto USB de su ordenador. 1. Abra el software Team². 2. Vaya a **Herramientas** > **Preferencias**. 3. Seleccione la pestaña **Unidad central / dispositivo USB**. 4. Haga clic en **Agregar**. Aparecerá un nuevo dispositivo USB en la lista **Dispositivos USB**. 3) Desinstale los controladores del dispositivo USB: 1. Vaya a **Inicio** > (**Ajustes**) > **Panel de control**. 2. Haga doble click en **Agregar o quitar**

		programas. 3. Seleccione **Bluetooth Stack for Windows by Toshiba** de la lista. 4. Haga click en **Quitar**. 5. En algún punto de la desinstalación, el sistema le pedirá confirmación ("¿Está seguro de que desea eliminar..."): haga click en **Sí**. Si el software Team2 todavía no reconoce el dispositivo USB después de desinstalar los controladores, intente reiniciar su PC. También puede intentar conectar el dispositivo USB a otro puerto USB de su PC.
Recuerde que no se pueden transferir archivos de sesiones de entrenamiento desde la memoria del transmisor utilizando el dispositivo USB.	1) El dispositivo USB no está conectado al ordenador. 2) El software Team2 no reconoce el dispositivo USB. 3) El dispositivo USB no se ha configurado en el software Team².	1) Asegúrese de haber conectado correctamente el dispositivo USB a un puerto USB de su ordenador. 2) Consulte las instrucciones anteriores (*Desinstalar los controladores del dispositivo USB*). 3) Configure el dispositivo USB en el software Team2 siguiendo las instrucciones.

Glosario

actividad de entrenamiento	Un tipo de entrenamiento del equipo (por ejemplo, fútbol o gimnasio). El tipo de actividad de entrenamiento tiene un efecto en los cálculos de la carga de entrenamiento y de la recuperación.

aeróbico	Con uso de oxígeno
anaeróbico	Sin uso de oxígeno
carga de entrenamiento	Parámetro que indica el nivel de agotamiento que provoca un entrenamiento. Este parámetro permite comparar diferentes sesiones de entrenamiento en función de sus características adaptativas y de agotamiento.
continuo	Entrenamiento uniforme y perseverante Bajo impacto en los músculos y tejidos conectores.
fase	Parte de una sesión de entrenamiento, generalmente un cierto ejercicio
FC	Frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto)
FC de recuperación	Indica cuánto tiempo tarda la frecuencia cardiaca de un jugador en recuperar una velocidad normal tras haberse ejercitado al máximo de intensidad
FCmáx	Frecuencia cardíaca máxima
hardware	Equipamiento, dispositivos En este caso, todos los dispositivos están incluidos en su Polar Team2.
intermitente	Entrenamiento con un elevado impacto en los músculos y tejidos conectores
período	Parte de una temporada (por ejemplo, pretemporada o postemporada), generalmente con un objetivo definido
ppm	Pulsaciones por minuto (Frecuencia Cardíaca)
RFC	Reserva de frecuencia cardíaca, la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo
sesión de entrenamiento	Conjunto de ejercicios que se realizan en un mismo entrenamiento; se puede planificar de antemano
software	Programa para PC o PDA, en este caso el programa Team2
sport zone	Zona de intensidad de entrenamiento definida, que permite supervisar fácilmente la intensidad del entrenamiento
tiempo de recuperación	Estimación del tiempo que tarda un jugador en recuperarse tras entrenar; cálculo individualizado
umbral	Nivel de frecuencia cardíaca cuando el jugador llega al estado aeróbico (umbral inferior) o anaeróbico (umbral superior)
VO2máx	La unidad de consumo de oxígeno es mililitros por minuto por unidad de peso (ml/min/kg). Los valores de VO2máx varían entre 35 y 85 ml/min/kg, en función del rendimiento individual y el deporte practicado por el atleta.

Precauciones

Minimizar los posibles riesgos

El entrenamiento puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o para el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que, además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina. Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el entrenamiento. Si siente cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, detenga el ejercicio o continúe con una intensidad más suave.

Si lleva un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilice el sistema Polar Team² bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, realice una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y el sistema Polar Team². Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en las Especificaciones técnicas. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévelo por encima de la camiseta. Humedezca bien la camiseta por debajo de los electrodos para garantizar su buen funcionamiento. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entre en contacto con el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para resolver estos problemas, pruebe lo siguiente:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo la unidad de pulsera hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen

ser mayores justo en frente de la pantalla de indicadores de la máquina, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla están relativamente libres de interferencias.

3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga la unidad de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el sistema Team² sigue sin funcionar, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca.

Los transmisores Polar Team² no se pueden utilizar para nadar. Para obtener más información, visite http://support.polar.fi. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	**Características de resistencia al agua**
Resistente al agua	Protección frente a salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No es adecuado para nadar.
Sumergible hasta 30/50 metros	Adecuado para bañarse y nadar
Sumergible hasta 100 metros	Adecuado para nadar y bucear con tubo (sin bombonas)

Información de seguridad importante

Unidad central

- Es necesario utilizar el soporte al colocar la unidad central sobre suelo húmedo, como un campo de césped recién regado.
- Durante la carga de la batería, será necesario utilizar las patas de la unidad central, dado que la base se calienta. La parte inferior de la unidad se calienta hasta 60°C (140°F).
- Durante la carga, la temperatura máxima de funcionamiento es 45°C (113°F).

Dispositivos alimentados con corriente alterna

Estas precauciones son válidas para todos los productos que se conecten a una toma de corriente de pared estándar.

No seguir estas precauciones podría traducirse en lesiones graves o incluso la muerte a causa de una descarga eléctrica o incendio, o en daños en el dispositivo.

Para seleccionar una fuente de alimentación eléctrica adecuada para el dispositivo:

- Utilice solamente la unidad de alimentación eléctrica y el cable de alimentación de corriente alterna (CA) incluidos con su dispositivo o que le haya suministrado un centro de servicio técnico autorizado.
- Los adaptadores de corriente alterna (CA) sólo se pueden utilizar en el interior de edificios.
- Asegúrese de que su toma de corriente proporcione el tipo de voltaje (V) y frecuencia (Hz) indicado en la unidad de alimentación eléctrica. Si no está seguro del tipo de instalación eléctrica de que dispone, póngase en contacto con un electricista cualificado.
- No utilice fuentes de alimentación no estándares, como generadores o convertidores, aunque el voltaje y la frecuencia parezcan ser aceptables. Utilice sólo la corriente alterna proporcionada por una toma de corriente de pared estándar.
- No sobrecargue la toma de corriente, el cable de extensión, el enchufe múltiple o cualquier otro receptáculo eléctrico. Asegúrese de que puedan suministrar la corriente total (en amperios [A]) que requieran este dispositivo (indicada en la unidad de alimentación eléctrica) y cualquier otro dispositivo que esté enchufado en el mismo circuito.

Para evitar dañar los cables y la fuente de alimentación:

- Evite pisar los cables de alimentación.
- Evite apretar o doblar en exceso los cables de alimentación, especialmente cerca de su conexión con la toma de corriente, la unidad de alimentación eléctrica y el dispositivo.
- No desconecte de un tirón, haga un nudo, doble en exceso ni manipule violentamente los cables de alimentación.
- No exponga los cables de alimentación a fuentes de calor.
- Mantenga los niños y mascotas alejados de los cables de alimentación. No permita que los muerdan o mordisqueen.

- Al desconectar los cables de alimentación, tire del enchufe y no del cable.

Si un cable de alimentación o una fuente de alimentación eléctrica sufre algún tipo de daño, deje de utilizarlo de inmediato. Desenchufe el dispositivo durante tormentas eléctricas o cuando no vaya a utilizarlo durante un largo período de tiempo.

En los dispositivos con un cable de alimentación de corriente alterna que se conecte a la fuente de alimentación eléctrica, conecte siempre el cable de acuerdo con las siguientes instrucciones:

1. Enchufe el cable de alimentación a la fuente de alimentación eléctrica y empújelo hasta el fondo.

2. Enchufe el otro extremo del cable de CA a la toma de corriente de la pared.

Dispositivos alimentados mediante baterías

Hay que tomar en consideración tres precauciones en cualquier producto que utilice baterías o pilas recargables o desechables.

El uso inadecuado de las baterías o pilas puede provocar una fuga de fluidos, su sobrecalentamiento o su explosión. Los fluidos del interior de las pilas o baterías son corrosivos y pueden ser tóxicos. Pueden causar quemaduras en la piel y los ojos, y son dañinos si se ingieren.

Sólo en el caso de baterías o pilas recargables:

- sólo se deben recargar con el cargador proporcionado con el producto.

Dispositivos inalámbricos

Por ejemplo, la **unidad central** y los **transmisores**.

Antes de subir a un avión o introducir un dispositivo inalámbrico en una maleta que deba facturarse, saque las pilas o la batería del dispositivo inalámbrico o apague el dispositivo (si dispone de un interruptor de encendido/apagado). Siempre que la batería o las pilas estén en su interior y el dispositivo esté encendido (si dispone de un interruptor de encendido/apagado), un dispositivo inalámbrico puede transmitir energía de radiofrecuencia (RF), al igual que un teléfono móvil.

Todos los dispositivos

No intente efectuar reparaciones

No intente desmontar, abrir, reparar o modificar el dispositivo de hardware o la fuente de alimentación eléctrica. Si lo hace, se expone a sufrir una descarga eléctrica u otros peligros. Cualquier prueba que demuestre un intento de abrir y/o modificar el dispositivo, como una

peladura, una pinchadura o la extracción de cualquiera de las etiquetas, anulará la Garantía limitada.

Riesgo de ahogamiento

Este dispositivo puede contener piezas pequeñas que pueden suponer un riesgo de ahogamiento para niños de menos de 3 años. Mantenga los componentes más pequeños fuera del alcance de los niños.

Información sobre normativas

- Unidad central
- Transmisores
- Cargador

Unidad central

Información sobre las normas de la FCC

Este dispositivo cumple con los apartados 15 y 18 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC, y como dispositivo de banda ISM de tipo genérico, de acuerdo con el apartado 18 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención: Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

Información sobre las normas de Industry Canada (IC)

Este dispositivo cumple con las normas RSS-210 y ICES-001de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Europa

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/EC del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Sudáfrica

Singapur

México

Importador: Cialtia S.A. de C.V.
Camino Real a Tetelpan No. 180
Lomas de los Ángeles de Tetelpan
01790 México City, D.F. MEXICO
Leer el manual antes de instalar u operar.
Unidad central: Voltaje 18 V. Frecuencia 2400-2483,5 MHz.
Consumo de corriente 300 mA (Media).
Potencia de transmisión 100 mW.
Transmisor: Voltaje 3.0 V. Frecuencia 2400-2483,5 MHz.
Consumo de corriente 10 mA (Media).
Potencia de transmisión 100 mW.
Cargador: Voltaje 9.0 V. Consumo de corriente 1.3 A (Media).
Fabricando en China. CFT: RCPPOTE09-0706

Transmisores

Información sobre las normas de la FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra

interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención: Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

Información sobre las normas de Industry Canada (IC)

Este dispositivo cumple con la norma RSS-210 de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.

Esta marca muestra que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/EC del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Sudáfrica

Singapur

México

Importador: Cialtia S.A. de C.V.
Camino Real a Tetelpan No. 180
Lomas de los Ángeles de Tetelpan
01790 México City, D.F. MEXICO

Leer el manual antes de instalar u operar.

Unidad central: Voltaje 18 V. Frecuencia 2400-2483,5 MHz.
Consumo de corriente 300 mA (Media).
Potencia de transmisión 100 mW.

Transmisor: Voltaje 3.0 V. Frecuencia 2400-2483,5 MHz.
Consumo de corriente 10 mA (Media).
Potencia de transmisión 100 mW.

Cargador: Voltaje 9.0 V. Consumo de corriente 1.3 A (Media).

Fabricando en China. CFT: RCPPOTE09-0706

Cargador

Información sobre las normas de la FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 18 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo de banda ISM de tipo genérico, de acuerdo con el apartado 18 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención: Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

Información sobre las normas de Industry Canada (IC)

Este dispositivo de banda ISM cumple con la norma ICES-001of de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Europa

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/EC del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Sudáfrica

Singapur

México

Importador: Cialtia S.A. de C.V.
Camino Real a Tetelpan No. 180
Lomas de los Ángeles de Tetelpan
01790 México City, D.F. MEXICO
Leer el manual antes de instalar u operar.
Unidad central: Voltaje 18 V. Frecuencia 2400-2483,5 MHz.
Consumo de corriente 300 mA (Media).
Potencia de transmisión 100 mW.
Transmisor: Voltaje 3.0 V. Frecuencia 2400-2483,5 MHz.
Consumo de corriente 10 mA (Media).
Potencia de transmisión 100 mW.
Cargador: Voltaje 9.0 V. Consumo de corriente 1.3 A (Media).
Fabricando en China. CFT: RCPPOTE09-0706

Especificaciones técnicas

Transmisor

Material de la banda del transmisor:

- 35% de poliéster, 35% de poliamida y 30% de poliuretano

Material del transmisor:

- Tapa posterior: PA + GF
- Botones: acero inoxidable AISI316
- Tapa delantera: ABS + GF
- Cristal de la tapa delantera: PMMA

Especificaciones técnicas de la radiofrecuencia

Cargador

Frecuencia: 13.56 MHz, Banda Industrial-Scientific-Medical (ISM).

Dispositivos Bluetooth (como la y los)

Unidad central

Potencia de RF generada: cumple con los requisitos de las especificaciones Bluetooth®.
Frecuencia: de 2400 a 2483,5 MHz, máx. 100 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Transmisores

Potencia de RF generada: cumple con los requisitos de las especificaciones Bluetooth®.
Frecuencia: de 2400 a 2483,5 MHz, máx. 20 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Dispositivos de 2,4 GHz (como la unidad central y los transmisores)

Dispositivo de corto alcance no específico.

Potencia de RF generada: cumple con todos los requisitos de la norma SRD.

Frecuencia: entre 2400 MHz y 2483,5 MHz.

Sólo para los dispositivos Bluetooth y de 2,4 GHz: para cumplir con los requisitos de exposición a radiofrecuencias de la FCC, deberán garantizarse las siguientes configuraciones operativas: la antena debe haber sido instalada por el fabricante y no debe haber sufrido modificaciones.

Garantía y limitación de responsabilidades

Garantía internacional de Polar Team² Pro

- Polar Electro Oy garantiza al comprador original de Polar Team² Pro que el producto no presentará ningún defecto material o de fabricación durante UN año a partir de la fecha de compra.

- **El recibo original es la prueba de su compra.**

- La garantía no cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial, ni

tampoco las carcasas rotas o deterioradas ni la banda elástica. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un centro de servicio técnico autorizado por Polar de forma totalmente gratuita.

- La garantía que ofrece Polar Electro Oy se limita a los defectos materiales y de fabricación. La responsabilidad de Polar Electro Oy se limita a la reparación o la sustitución de los productos defectuosos. Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos, ya sean directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de productos Polar.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos. Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: FI 20075426, US 21/133888, EP 08157710.8, FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, US7018339, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S y USD492999S. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi